№9 (381) май 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Пусть будет ваш ребёнок здоров, умён и весел

стр. 10

Вы просили рассказать

Зубы мудрости: удалять или оставить?

Во многих странах зубы мудрости удаляют сразу, едва они только прорежутся. У нас все будет так, как решите вы и ваш стоматолог. Есть доводы и за удаление, и против него.

УДАЛЯТЬ

* Зубы мудрости, или восьмерки, как называют их врачи, современному человеку уже не нужны. У некоторых людей они не только не прорезываются, но и не закладываются в челюсти. Все потому, что челюсть современного человека за последние столетия сузилась на 10-12 см. И еще: пища слишком мягкая, необходимость в дополнительных зубах отпала. Ученые считают, что в будущем зубов у человека будет еще меньше.

* Зубы мудрости появляются на свет с болью, доставляя массу неприятностей. Но самую большую угрозу представляют те, что прорезались не до конца. В этом случае между десной и коронкой зуба возникает пустое пространство, где скапливается налет. Он провоцирует возникновение воспаления мягких тканей, окружающих зуб. Его симптомы: повышенная чувствительность и набухание десны, боль, неприятные привкус и запах изо рта. Если же зуб мудрости стоит неровно, что бывает сплошь и рядом, риск особенно велик. Тут удаления зуба не избежать.

* В идеале сразу после того как зуб мудрости полностью вышел из десны, его нужно покрыть герметиком, защищающим от бактерий. И вот почему. Из-за неудобного расположения восьмерки за ней трудно ухаживать, поэтому кариес и киста там не редкость. Стоматологи рекомендуют чистить зубы мудрости специальной щеткой, кончик которой выступает над основной щетиной. Чистящие движения должны идти от угла рта к середине. Но зачем лишние проблемы? К тому же хорошо пролечить и запломбировать такой зуб стоматологу нелегко — уж очень трудно до него добраться. Нередко с восьмерки кариес перекидывается на соседние здоровые — и в результате удалять приходится уже не один, а два зуба.

* Восьмерки часто портят прикус, вырастают криво, смещая и повреждая соседние зубы, царапают десны. Даже если зуб не прорезался вообще, а остался в челюсти, он может привести к осложнениям, вызвав повреждение корней соседних зубов или невралгические боли. Самая распространенная из них — хроническая головная боль, в том числе мигрень.

ОСТАВИТЬ

* В организме нет ничего лишнего. Миндалины и аппендикс до поры до времени тоже считались бесполезными, пока не выяснилось, что они защищают иммунитет. То же самое может произойти и с восьмерками.

* Опытные врачи-диагносты знают, что зубы реагируют на неполадки в организме. Заболевший зуб часто связан с нездоровьем какого-то внутреннего органа. Так, о состоянии поджелудочной железы можно судить по малым коренным зубам, а о заболеваниях суставов ног — по передним. Если болят зубы мудрости, это подсказка: сходите к кардиологу. При ишемической болезни, врожденном пороке и других сердечных недугах боль может отдавать в зубы мудрости.

* Восьмерки хоть и не принимают большого участия в пережевывании пищи, зато не дают расшатываться зубам, несущим основную жевательную нагрузку. А с годами могут послужить опорой для мостовидного протеза. За них можно закрепить искусственные зубы, если нельзя поставить импланты.

* Недавно ученые заявили, что стволовые клетки можно получить из зуба мудрости, и предлагают использовать клетки, содержащиеся в пульпе восьмерки. Их можно заморозить, и они сохранят свои свойства в течение 3 лет. Конечно, восьмерку в итоге придется удалить, но это небольшая цена за лечение серьезной болезни. Японцы планируют начать испытания нового метода.

ЧТО В ИТОГЕ?

Если врач настаивает на удалении зуба мудрости (восьмерка воспалилась, в ней поселился кариес, она портит прикус и доставляет прочие проблемы), лучше с ним не спорить. Если есть сомнения, можно показаться еще одному врачу и услышать его мнение. Но если зуб вам не мешает и не причиняет неудобств, избавляться от него не стоит. Он может еще пригодиться.

И. Н. Говоров, хирург-стоматолог, врач I категории

ЕСЛИ ВАЛИДОЛ ПОЛОЖИТЬ ПОД ЯЗЫК, ОН ПОМОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО СЕРДЦУ, НО И УСМИРИТ БОЛЬ В ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОМ ТРАКТЕ.

Дачные напасти

ВСТУПИЛО В СПИНУ?

Скорая помощь для поясницы — болеутоляющие мази, гели, тепло и покой. Можно приложить свежий лист лопуха обратной стороной на больное место и примотать его теплым шарфом. Поможет и мешочек с теплым песком. Вообще копать огород, колоть дрова до изнеможения не стоит: через каждые полчаса делайте 10-минутный перерыв. Корвалол и нитроглицерин должны быть даже у тех, кто не страдает от гипертонии и болезней сердца.

Новости

В ПРОДАЖЕ появилось устройство для тренировки улыбки. Аппарат наподобие ортодонтического (исправляющего неправильный прикус или кривые зубы) следует носить минимум по 3 часа в день для того, чтобы мышцы лица привыкли улыбаться.

В РОССИИ разработана вакцина против радиации. Она способна снизить действие радиационного излучения на живой организм или предотвратить облучение. Если бы ликвидаторы аварии в Чернобыле были вакцинированы этим препаратом, то, возможно, вообще никто бы не погиб после взрыва реактора.

НЕДОСТАТОК сна заставляет людей совершать необдуманные поступки, заявили ученые. Даже осмотрительные и осторожные, не выспавшись, склонны принимать рискованные решения, например, вкладывать деньги в заведомо ненадежные проекты.

ЯПОНСКИЕ ученые с помощью геной инженерии создали мышей, поющих, как птицы. Получилось это случайно. Сейчас в лаборатории поют на разные голоса более 100 мышей.

УЧЕНЫЕ из Подмосковья создали искусственную кожу. В ее состав входят биоматериалы, которые не только помогают заживлять обширные раны, но и не дают образовываться рубцам. Через прозрачную биопленку можно не только наблюдать процесс заживления, но и вводить лекарственные препараты.

Называем адрес *Авось пригодится*

Полипы кишечника научились лечить

ВРАЧИ ПРООПЕРИРОВАЛИ 9 ЧЕЛОВЕК, ЗА 1-3 ГОДА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПОЛИПЫ В ПРЯМОЙ КИШКЕ НЕ РАЗВИЛИСЬ НИ У ОДНОГО ПАЦИЕНТА. ТАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВСЕЛЯЮТ ОПТИМИЗМ.

Семейный аденоматоз толстой кишки — наследственное заболевание, при котором на слизистой оболочке толстой кишки образуется множество полипов. Если с болезнью не справиться, она неизбежно переходит в рак, а единственный метод лечения — хирургический. Толстую кишку приходится полностью удалять. Человек после такой операции становится инвалидом.

Специалисты Государственного научного центра колопроктологии и Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. В. И. Кулакова разработали новую методику, которая позволяет больному сохранить прямую кишку.

Толстая кишка — это нижняя часть кишечника, которая продолжается от окончания тонкой кишки до анального отверстия. Обычно при аденоматозе толстую кишку удаляют полностью вместе с прямой кишкой, а конец тонкой кишки выводят на переднюю брюшную стенку. Это отверстие начинает играть роль анального. Чтобы сделать операцию более щадящей, а жизнь пациента лучше, прямую кишку сохраняют. Спустя время после операции полипы начинают расти на слизистой оболочке прямой кишки, где их раньше не было, а затем развивается рак. Так вот: ученые разработали метод, позволяющий сохранить прямую кишку и защитить ее от образования полипов. Его суть заключается в том, чтобы оставить от прямой кишки только мышечную стенку, на которой полипы не образуются, а слизистую оболочку заменить, используя для этого клетки здорового донора.

Клетки для трансплантации брали из печени и костного мозга 8-12-недельных абортированных эмбрионов. Их выращивали в питательной среде 1-2 недели и вводили в мышечный слой прямой кишки, предварительно лишенной слизистой оболочки. Через 4-6 недель после операции донорские клетки образовывали в прямой кишке полноценную слизистую оболочку, а сохранение мышечного футляра позволяло ей функционировать. Восстановленную кишку соединяли с остальной пищеварительной системой. Вот и все дела!

Прикинь на себя *Рекомендуем*

Кровь и пища

ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ПИТАТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, КАКАЯ У ВАС ГРУППА КРОВИ.

Первая группа

Ученые доказали, что древние, от которых люди произошли, имели первую группу крови. Их пищеварение было рассчитано на богатую животными белками пищу с низким содержанием углеводов. Они не могли обойтись без ежедневного куска мяса (говядины или баранины). А вот продукты из зерна они не ели.

У вас первая группа крови и вы хотите расстаться с лишними килограммами? Откажитесь от мучного, продуктов из цельного зерна, пшеницы, кукурузы и бобовых. С молочными продуктами — поделикатнее, а вот мяса и рыбы — сколько угодно. Поменьше картофеля и баклажанов, для вас они чреваты артритом. Зато помидоры — ваши лучшие друзья.

Вторая группа

Вторая группа крови возникла в те времена, когда охотник стал превращаться в землепашца. Людям с этой группой крови более всего подходит вегетарианство. Они, как ни странно, полнеют от мяса. Им полезно вместо говядины и баранины есть курицу, а еще лучше рыбу. А при склонности к полноте нельзя есть колбасы. Зато бобовые и соевые продукты — пожалуйста. Молоко для людей со второй группой крови — яд, а кисломолочные продукты вполне допустимы. Овощи можно есть в любых количествах, кроме помидоров. Не полезны бананы и цитрусовые, зато остальных фруктов можно есть сколько угодно.

Третья группа

Она совсем молодая. Ее обладателям строго-настрого запрещено употреблять пшеницу — катастрофически замедляет обмен веществ. А вот овес, рис и просо безвредны. Похудеть помогут молочные продукты, яйца и все овощи, кроме помидоров, редьки и тыквы. Не стоит злоупотреблять мясом: оно может вызвать синдром хронической усталости, ослабить иммунную систему. И особенно осторожно нужно быть с мясом курицы. Есть и другие удовольствия — фрукты, фрукты и фрукты! Полезны все, кроме гранатов и хурмы.

Четвертая группа

Четвертая группа крови появилась всего-то 1000 лет назад. Ну не найдено более ранних останков человека с этой группой! Есть лишь одно исключение! Эта загадка будоражит умы уже много лет: на знаменитой Туринской плащанице, в которую, согласно Библии, завернули распятого Христа, нашли следы именно четвертой группы крови. Кстати, сейчас обладателей этой элитной кровушки всего 5% среди населения планеты. Как питаться людям с четвертой группой крови? У них обычно низкая кислотность желудочного сока, а потому им противопоказано мясо. И уж если отказаться от него совсем не в силах, то употребляйте в пищу маленькими порциями. Для четвертой группы не полезны гречка, пшеница, кукуруза, зато целителен рис. Рацион должен состоять из овощей, рыбы (кроме камбалы, в тканях которой содержатся враждебные этой крови лектины) и соевых продуктов. Ваши фрукты — это лимоны, грейпфруты и киви.

■ **ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА** НУЖНО ВЫПИВАТЬ ДО ЕДЫ 50 Г РАЗВЕДЕННОГО СПИРТА ИЛИ ВОДКИ, А ЧЕРЕЗ 15 МИНУТ СЪЕДАТЬ 15 Г ДОМАШНЕГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА И 1 СЫРОЕ ЯЙЦО. ПОСЛЕ ЭТОГО ПОЛЧАСА НИКАКОЙ ПИЩИ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 2 НЕДЕЛИ.

■ **НАПИТОК МОЛОДОСТИ:** 100 Г МЕДА ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДЫ, ДОБАВЬТЕ В НЕГО НЕМНОГО ПРЯНОСТЕЙ: КОРИЦЫ, ИМБИРЯ ИЛИ МУСКАТНОГО ОРЕХА. ВЫПИВАЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ НАПИТКА УТРОМ НАТОЩАК.

Мокрица щитовидку излечила

Мы живем в чернобыльской зоне. Здесь у многих есть проблемы с щитовидной железой. Болезнь не обошла и меня. Узлов врач не обнаружил, но в жару сильно сдавливало в груди и было дискомфортно в области шеи. «L-тироксин» пила 5 лет. Эндокринолог предупредила, что принимать его придется всю жизнь. Я прочитала в «Айболите», что можно лечиться мокрицей. Ее у нас полно на даче, я даже на всю зиму запаслась. Готовила отвар: 1 ст. ложку сухой травы заливала 1 стаканом кипятка. Когда настой остывал, процеживала и принимала по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечилась мокрицей с октября по апрель и все лето 2009 года чувствовала себя прекрасно. В августе опять нарвала мокрицы и для профилактики пила отвар еще 3 месяца. Сделала УЗИ, оно показало, что щитовидка в полном порядке: перешеек в норме, не увеличен. Вот вам и мокрица! Теперь один раз в год пью отвар пару месяцев, на всякий случай.

Елена Сергеевна, Барнаул

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у аллерголога

АСТМА в вопросах и ответах

— Мне поставили диагноз бронхиальная астма. Сказали, что надо лечиться всю жизнь. Неужели я всегда теперь должна принимать лекарства?

Светлана, Пермь

— Астма — болезнь хроническая, поэтому и лечение должно быть постоянным. При хорошем самочувствии дозировку лекарств уменьшают, при обострении лечение увеличивают. Иногда астма надолго исчезает, и тогда лечение препаратами вообще отменяют. Однако такое решение может принять только врач. Очень важно участие самого больного. Тот, кто хочет хорошо себя чувствовать, должен получать физические нагрузки, закаляться, отказаться от курения и алкоголя, никогда не переедать.

— Можно ли при бронхиальной астме заниматься спортом?

Сергей Николаев, Волгоградская обл.

— Не только можно, но и нужно. Регулярные физические нагрузки очень хорошо влияют на дыхательную систему и помогают справиться с болезнью.

— Если кто-то из родителей болен бронхиальной астмой, заболеет ли ребенок?

Ирина Н., Ростовская обл.

— Склонность к аллергии и бронхиальной астме может передаваться по наследству. Чтобы риск развития болезни у детей свести к минимуму, они должны чаще гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, нормально питаться, в семье должен быть хороший психологический климат. И самое главное: если у ребенка есть наследственная склонность к аллергии, его надо оградить от воздействия аллергенов, не заводить кошку или собаку. Интересно: если ребенок с самого рождения контактирует с кошками и собаками, то, как ни странно, риск стать аллергиком у него минимальный. Если же ребенок — аллергик, а ему покупают кошку или собаку, тогда риск очень велик.

— Не могу убедить сына бросить курить. Как доказать, что это вредно?

И. Н. Горленко, Красноярск

— Подростки не видят никакого вреда от курения, поэтому не понимают, что их может ожидать. Попробуйте среди своих родственников или друзей найти курящих людей, которые страдают одышкой, у которых больное сердце.

— Врачи лечат астму только лекарствами: ингаляторами, таблетками. Но ведь есть нетрадиционные методы лечения астмы, например дыхание по Бутейко, китайская медицина. Какие из них более эффективны?

С. Н. Романовский, Самара

— Эффективность таких методов — дело сугубо индивидуальное. Ясно одно: при лечении народными методами нельзя отказываться от традиционного лечения — это может плохо закончиться.

— Кашля нет и вообще никаких жалоб на легкие, а на рентгене обнаружили какие-то изменения. Поставили диагноз саркоидоз легких, I стадия. Кто лечит эту болезнь? Надо ли принимать гормоны?

Ирина Н., Рязань

— Саркоидоз лечит пульмонолог. При этой форме гормоны точно не нужны.

— Сдала анализ крови, обнаружили аллергию чуть ли не на каждый пищевой продукт (иммуноглобулин Е по 1-2 плюсика), в том числе на свинину, курицу, яйца, молоко. Что же мне теперь есть? Лучше бы не сдавала этот анализ!

Гульнара Н., Башкирия

— Наличие «плюсиков» еще не означает, что вы прореагируете на эти продукты. Ориентируйтесь на собственный опыт переносимости. Иначе говоря, если вы без каких-либо неприятностей можете употреблять яйца, то и аллергии у вас на них нет.

— Где лучше отдыхать больным астмой: в средней полосе или в теплых краях, в горах или на море? И еще: каким спортом лучше заниматься, чтобы легкие не болели?

И. Н. Ольховская, Орел

— Лучше отдыхать в теплых краях, на море и в горах. Там меньше аллергенов, а воздух чище. Спорт всякий хорош. Плавание — просто замечательно. А еще подойдет теннис, длительные походы, бег.

Р. И. Зубкова, аллерголог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

● Считается, что лысина у мужчин — признак сексуальности. Но в то же время ученые доказали, что наличие лысины свидетельствует о возможном развитии болезней сердца. Объясняется это тем, что одной из причин сердечных заболеваний является повышенное содержание в организме андрогенов — мужских половых гормонов.

● Храпящие люди укорачивают не только свою жизнь, но подрывают здоровье своего партнера. Люди, которые спят рядом с храпящим супругом, ежегодно теряют более 15 суток сна. Также у храпунов повышается риск гипертонии, сердечных приступов и инсультов.

● Танец — лучшее терапевтическое средство. Движения под музыку нормализуют обмен веществ, работу сердца и сосудов, повышают иммунитет. Кроме того, во время танца происходит выброс эндорфинов — особых веществ, поднимающих настроение. А еще благодаря быстрым танцам за полчаса можно сжечь свыше 300 ккал, а кружась в вальсе — 200 ккал.

Проверено на себе

Если сорван живот, поможет упражнение «берёзка»

Айболит

Мне было 30 лет с хвостиком, когда ушла от мужа. Была очень худой! А потом вдруг заболел живот и стал «гореть» ниже пупка, как будто на нем лежала раскаленная сковорода. Обошла всех врачей — никто не поставил хоть какого-нибудь диагноза. У меня окончательно пропал аппетит, похудела еще больше. Спасла меня соседка, дай Бог ей здоровья! Рассказала ей о своем недуге, и она говорит: «Да вы просто сорвали живот, подняв что-то тяжелое! Его надо поставить на место. Для этого перед сном лягте на спину на жесткую постель, уберите подушку и сделайте стойку — упражнение «березка», то есть ноги надо поднять как можно выше и тянуть носочки, опираясь на локти. Далее глубоко и медленно дышать животом. Если живот действительно сорван, во время упражнения из влагалища пойдут звуки. Закончив выполнять упражнение, ноги при помощи рук надо осторожно и без спешки опустить на постель, после чего час полежать на спине. А еще лучше спокойно уснуть». Когда я начала выполнять это упражнение, то так-и-и-е были «выхлопные» звуки! Ужас! А делать это упражнение надо по вечерам до тех пор, пока звуки не прекратятся, но их с каждым днем становится все меньше. Животик мой стал нормальным, и вот уже 30 лет не знаю никаких проблем. Очень хорошо это упражнение помогает, если сорван живот. Убедитесь сами!

Александра Михайловна Ульянова, Знаменск, Астраханская обл.

Как поднять гемоглобин?

Айболит

После вторых родов у меня был очень низкий гемоглобин, что-то около 90. За 10 дней я подняла его до 136, причем без лекарств, боялась навредить грудному ребенку. А рецепт прост: промывала горсть изюма, засыпала в пол-литровую банку и заливала крутым кипятком так, чтобы вода покрывала ягоды, и накрывала крышкой. Перед сном ставила банку у изголовья кровати, рядом клала ложку. Утром, не вставая с кровати и не поднимая головы с подушки (это очень важно!), ела изюм и выпивала настой. И только после этого вставала. Делала так до тех пор, пока гемоглобин не пришел в норму.

В. Свитко, Полтавская обл.

Доктор Мурка снимет боль

Кошка легко идет на контакт со стариками, людьми после инсульта или инфаркта, парализованными, с болезнью Паркинсона и Альцгеймера. Биополе кошек стабилизирует работу сердца, снимает суставные и головные боли, лечит внутренние воспаления.

* Кошки с длинной шерстью (персидские, ангорские, сибирские) — прекрасные невропатологи, они лечат депрессию, бессонницу. А персидские — еще и идеальное «средство» от боли в суставах.

* Короткошерстные и бесшерстные (сиамские, сфинксы) лечат болезни печени, почек, гастрит, колит.

* Британские, экзотические короткошерстные «специализируются» на сердечных заболеваниях.

Кстати, кошки лучше лечат заболевания нервной системы и внутренних органов, а коты успешнее справляются с остеохондрозом, радикулитом, артрозом.

МАТЬ-И-МАЧЕХА ПОМОЖЕТ ПРИ АСТМЕ

Срезанные ранней весной бутоны цветков мать-и-мачехи высушите в тени, затем разотрите в порошок. Ежедневно заваривайте по 1,5 чайн. ложки (12 г) порошка на 1 стакан воды. Эффективность усиливается, если к мать-и-мачехе добавить в таком же количестве порошок ядрышек абрикосов. Смесь заварите и выпейте в течение дня в 3 приема.

ОТ ШЛОР НА ПЯТКАХ

А также когда болят косточки на локтях и возле больших пальцев на ногах, в мае, когда цветет сирень, надо нарвать бутоны, сложить их в пол-литровую банку, залить водкой или самогоном доверху и настаивать в теплом месте 14 дней. Водка станет коричневой, как коньяк. Смочите в ней ватку, наложите на пятку или больной сустав, сверху — полиэтиленовый пакет, замотайте платком и наденьте носок на всю ночь. Утром снимите.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Приступ паники

СТАРАТЬСЯ УСПОКОИТЬСЯ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ БЕСПОЛЕЗНО. ВЕДЬ ПАНИКА — ЭТО НЕ ПРОСТО СТРАХ, А ПРЯМО-ТАКИ ЖИВОТНЫЙ СТРАХ. ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ИДТИ НА ПОВОДУ У НЕГО — ОТБЕЙТЕ АТАКУ. ПРИСТУПЫ ПАНИКИ БЫВАЮТ ТРЕХ ВИДОВ.

Приступы с пониженным давлением (80/50-90/60)

Обычно развиваются утром и днем. Паника может атаковать прямо на улице, в магазине, в автобусе. Ноги становятся ватными, появляются слабость, ощущение жара и тяжести в голове, головокружение, кровь приливает к лицу, возникает чувство удушья, тошнота, спазмы в животе, бросает в пот, пульс становится редким (до 45 ударов в минуту) — такое чувство, что кажется: еще немного и сердце остановится.

Что делать? Чтобы успокоиться, выпейте 20 капель настойки валерианы. Настойку пустырника не используйте — она может еще больше понизить давление. Откройте окно и прилягте, подложив под ноги скатанное валиком одеяло или несколько подушек. При низком давлении мозг испытывает кислородное голодание, а такое положение обеспечит приток крови к голове. Выпейте свежезаваренный крепкий и горячий сладкий чай или чашку черного кофе с сахаром, и все пройдет. Для профилактики панических атак полезно каждое утро принимать прохладную ванну или душ с тугими струйками, а отпуск проводить в горах.

Паника с повышенным давлением (от 150/90 до 180/110)

Обычно настигает вечером, но может разбудить и ночью. В подкорковых структурах мозга происходит что-то вроде короткого замыкания, вызванного накопившимся за день нервным напряжением. А спровоцировать его может, например, поздний ужин, из-за которого сон становится не таким глубоким, как обычно. Вот почему вредно есть на ночь. Часто сигналом к панической атаке служит толчок в сердце. Оно принимается отсчитывать бешеный ритм (до 140 ударов в минуту), колет, у вас давит, стучит в висках, вас знобит, лихорадит... Хотя ни малейшей угрозы для жизни нет, охватывает такой страх смерти, что нетрудно и голову потерять.

Что делать? Полежите вечером в теплой, расслабляющей ванне 10 минут, добавив в нее немного соли, и ложитесь в постель пораньше. Но если уж приступ паники случился, распахните окно, сядьте в кресло или лягте в постель, подоткнув под спину несколько высоких подушек, чтобы легче было дышать. Приложите ко лбу, вискам, шее и запястьям салфетки или полотенца, смоченные в холодной воде. Медленно выпейте мелкими глотками стакан прохладной кипяченой воды, сосредоточившись на своих ощущениях. Закройте глаза и 3 раза в течение 1 минуты нажимайте по 10 секунд подушечками средних и указательных пальцев на глазные яблоки. Примите 30 капель валокордина, корвалола или «Ново Пассита» в небольшом количестве воды или 20 ландышево-валериановых или ландышево-пустырниковых капель и таблетку но-шпы.

Пульсирует в голове

Тот, кто по наследству предрасположен к мигрени, ею и реагирует на стрессовые ситуации. Если стресс затягивается, к типичной для мигрени пульсирующей боли присоединяются другие вегетативные симптомы, характерные для панической атаки: учащенное сердцебиение, удушье, озноб или ощущение жара, потливость, онемение рук и ног, страх смерти или одиночества.

Что делать? Регулярно делайте гимнастику для шейного отдела позвоночника и массаж мышц воротниковой зоны. Если они напряжены, приток крови к головному мозгу затрудняется, и вас накрывает приступ панической мигрени. Не залеживайтесь в постели в выходные дни: слишком долгий сон — причина так называемой воскресной мигрени.

Н. М. Балуев, невролог, кандидат мед. наук

ВЫ СТАЛИ ОЧЕНЬ НЕРВНЫМ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ? МУЧАЮТ ЧАСТЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, БЕССОННИЦА? НА НОЧЬ ПРИМИТЕ ТЕПЛЫЙ (НЕ ГОРЯЧИЙ) ДУШ, ПРОМОКНИТЕ ТЕЛО ПОЛОТЕНЦЕМ. СМОЧИТЕ ВАТУ В НАСТОЙКЕ ВАЛЕРЬЯНЫ И ПРОТРИТЕ КОЖУ ОБЯЗАТЕЛЬНО СНИЗУ ВВЕРХ — ОТ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ НА НОГАХ ДО ШЕИ. УТРОМ МОЖНО ПРИНЯТЬ ПРОХЛАДНЫЙ ДУШ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе доктор

Арника поможет сосудам

Большинство людей, перенесших инсульт, с трудом передвигаются, а то и вовсе обездвижены, у них плохая речь, трудности с памятью. Кроме тех препаратов, которые назначил доктор, можно лечиться арникой горной.

Внешне она похожа на ромашку или ноготки — ее цветы тоже ярко-желтые. Арника обладает особой силой: в ней есть вещества, которые способствуют расширению и укреплению сосудов и восстанавливают поврежденные ткани. Поэтому для реабилитации после инсульта и профилактики повторных инсультов рекомендуется принимать настой арники. 1 ст. ложку соцветий залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке, разведя кипяченой водой или молоком, 3 раза в день после еды. Курс лечения — 2-3 месяца.

Есть и гомеопатические гранулы из арники: 5 гранул надо рассасывать до еды 3 раза в день в течение двух-трех месяцев. Это укрепляет сосуды головного мозга и улучшает память.

■ ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ ИЗ ЛИСТЬЕВ СИРЕНИ.
■ НАМОЧИТЕ ИХ ВОДОЙ, СЛЕГКА ПОМНИТЕ И ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЕЗНЕННЫМ УЧАСТКАМ НА СУТКИ, ОБМОТАВ БИНТОМ.
■ СМЕШАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ПЛОДОВ КОНСКОГО КАШТАНА, ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ В ПОРОШОК, С 2 СТ. ЛОЖКАМИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА. НАКЛАДЫВАЙТЕ КОМПРЕССЫ НА НОГИ НА 20 МИНУТ.

Вместо теста

Кружится голова...

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ СИМПТОМОМ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

1 Голова может кружиться из-за сбоя в кровоснабжении отделов головного мозга, отвечающих за равновесие. Для этого необязательно болеть, можно, скажем, неудачно запрокинуть или повернуть голову (будьте осторожнее при выполнении упражнений для мышц шеи!). А если забыть поесть, то голова может закружиться из-за недостатка глюкозы в крови.

2 Если головокружение возникает в виде приступов, которые длятся несколько часов и сопровождаются шумом или свистом в ушах и снижением слуха, скорее всего, это болезнь Меньера. Она возникает, когда омывающей слуховую и вестибулярные части внутреннего уха жидкости становится больше обычного или в ней изменяется соотношение электролитов. Любопытно, что при таком заболевании при снижении слуха могут выпадать определенные частоты, например, человек отлично слышит, что говорят шепотом, но не может различать обыкновенную речь.

3 Вялотекущее головокружение, которое усиливается при движении, особенно если человек в момент его возникновения крутил головой, вероятнее всего связано с остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

Для тех, кому за... *На приёме у офтальмолога*

Макулодистрофия

ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ГЛАЗ — САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПРИЧИНА СЛЕПОТЫ У ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 55 ЛЕТ.

Что такое возрастная макулодистрофия

В отличие от глаукомы, которая на ранних стадиях нарушает периферическое зрение, возрастная макулодистрофия поражает самое сердце глаза — желтое пятно сетчатки, ответственное за остроту зрения. Зрение становится затуманенным, человек не способен четко видеть предметы, находящиеся перед глазами. Иногда снижение остроты зрения происходит быстро.

Возраст имеет значение

Макулодистрофия развивается из-за нарушения питания нервных клеток в желтом пятне сетчатки (макуле), отвечающем за остроту центрального зрения. Причин тому может быть несколько: перенесенная травма, инфекционные и воспалительные заболевания глаза, высокая близорукость. Но основной считается склероз сосудов и атеросклеротические изменения, а также нарушение кровообращения в капиллярах сетчатки. Вот почему макулодистрофия часто называется склеротической и развивается она в пожилом возрасте. Особенно подвержены макулодистрофии женщины и люди с высоким уровнем холестерина в крови.

Сухая макулодистрофия и ее признаки

Вначале человек жалуется на затуманивание зрения, затруднение при чтении и распознавании лиц. Опасайтесь этих симптомов и при малейшем подозрении обратитесь к врачу. Сухая возрастная макулодистрофия не вызывает никакой боли! Но вы можете заметить слепое пятно в центре зрительного поля, со временем оно может увеличиться и привести к затуманиванию всего поля зрения. Однако если возрастная макулодистрофия развивается только на одном глазу, можно долго не замечать ухудшения зрения, поскольку происходит компенсация за счет здорового глаза.

Как распознать влажную макулодистрофию

Отнеситесь очень внимательно к симптомам влажной макулодистрофии и при проявлении одного или нескольких из них немедленно обратитесь к врачу. Симптомы влажной макулодистрофии:

* прямые линии начинают казаться волнистыми, а предметы выглядят деформированными, или центр изображения выглядит более расплывчатым, чем остальная часть. Это самые ранние симптомы влажной макулодистрофии, вызванные многочисленными кровоизлияниями, которые приводят к разрушению желтого пятна сетчатки;
* затуманенность зрения;
* трудности при чтении (этот симптом может исчезать, если улучшить освещение);
* поблекшие краски;
* затруднение при распознавании лиц: сначала небольшое, но постепенно разрастающееся темное или бесцветное пятно в центре зрительного поля.

Влажная макулодистрофия также протекает безболезненно, нет ни красноты, ни раздражения, ни слезоточивости.

Как предупредить макулодистрофию

Пока еще не существует стопроцентно эффективного метода лечения макулодистрофии, но можно отсрочить заболевание или облегчить его протекание. Курение пагубно влияет на зрение. Бросьте курить! Носите шляпу и солнцезащитные очки, чтобы как можно меньше ультрафиолетовых лучей проникало в глаза. Солнечный свет, по мнению врачей, провоцирует развитие макулодистрофии. Для предотвращения макулодистрофии нужно чаще есть свежие фрукты и зеленые листовые овощи, такие как шпинат и листовая капуста. Будьте осторожны с витаминами: слишком большая доза некоторых витаминов может быть опасна для зрения. Доказано, что жирная пища увеличивает риск возникновения макулодистрофии.

Откажитесь от красного мяса

Новое исследование, проведенное в Австралии, свидетельствует о том, что у людей, которые едят 5 раз в неделю красное мясо, вдвое больше шансов заболеть старческой (сенильной) макулодистрофией, или дегенерацией желтого пятна, — основной причиной слепоты в пожилом возрасте. У людей, которые едят куриное мясо 3 раза в неделю, на 50% меньше шансов развития этой глазной болезни.

Цифры и факты

* Макулодистрофия — самая распространенная причина слепоты у людей старше 55 лет, с возрастом процесс прогрессирует.
* Так как часто причиной недуга являются склерозированные сосуды глазного дна, необходимо постоянно следить за артериальным давлением, свертываемостью и составом крови.

А. Н. Ромашенко, офтальмолог, врач высшей категории

Полезно знать

● **От катаракты и конъюнктивита:** 3 зеленых грецких ореха растолките вместе с кожурой, залейте 1,5 л кипятка, настаивайте 2 дня, процедите. Промывайте глаза и закапывайте по 2 капли в оба глаза, профильтровав через ватку в стерильную посуду. Конъюнктивит проходит на следующий день.

● **При воспалении век** 0,5 стакана кожуры свежих огурцов залейте 0,5 стакана кипятка, добавьте 1/2 чайн. ложки питьевой соды, настаивайте 30 минут, процедите, остудите до комнатной температуры. Намочите в настое ватку и прикладывайте к векам 2 раза в день на 10-15 минут.

● **Чтобы глаза стали ясными и здоровыми** и чтобы улучшилось зрение, срежьте часть молодого куста папоротника, промойте стебли в воде, обсушите и пропустите через мясорубку. В получившемся соке замесите не очень крутое тесто (чтобы отлипало от рук), сформуйте из него лепешки и приложите к закрытым глазам. Меняйте лепешки через каждые 10 минут, пока не израсходуете все тесто.

Прикинь на себя *Из почты «Айболита»*

Спрашивали? Отвечаем?

МОЧА СНИМЕТ ВОСПАЛЕНИЕ ГЛАЗ?

Можно ли мочой снимать воспаление век?

Т. Оберенко, Костромская обл.

Начитавшись всяких книжек о народных методах лечения, некоторые люди начинают промывать глаза свежей или упаренной мочой, утверждая, что это помогает при катаракте и глаукоме. Но если у человека хроническое воспаление мочевыводящих путей, то воспаление будет и в глазах. К тому же урина сама по себе сильный раздражитель. В моче содержится много вредных бактерий, которые и вызывают это воспаление. Еще об одном способе лечения глаз пациенты рассказывают врачу — лечение настойкой из дождевых червей, выкопанных рано утром. В брошюрках, которые продаются на лотках (а бывает, и в книжных магазинах), червями советуют лечить катаракту. На самом деле, если есть какие-то жалобы, то в первую очередь надо не заниматься самолечением, а идти к врачу. Хроническое воспаление век может быть по разным причинам. Например, из-за демодекозного клеща, который поселяется на веках, аллергии, сахарного диабета. Клещей чаем, мочой или червями не вылечишь. Можно лишь заработать гнойный конъюнктивит или острое воспаление век.

ЧТО ТАКОЕ СПИТЫЙ ЧАЙ?

Считается, что полезно промывать глаза спитым чаем. Но что значит спитый — долитый или долго стоявший?

Т. Каверенко, Самара

Это вчерашний чай. Свежий чай из-за своего вяжущего действия сушит конъюнктиву, поэтому им лучше глаза не промывать, иначе могут усиливаться сухость глаз, раздражение, рези, дискомфорт. Если же чай постоит подольше, он такого эффекта не даст и будет способен снять легкое воспаление.

ЧАСТО ПОВТОРЯЕТСЯ КОНЪЮНКТИВИТ...

О чем могут говорить часто повторяющиеся конъюнктивиты, примерно раз в месяц?

Д. Орлов, Клин

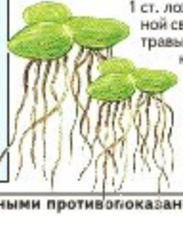
В первую очередь это говорит о том, что у человека снижен иммунитет. Часто повторяющиеся конъюнктивиты бывают при некомпенсированном сахарном диабете. Но это может быть и признаком аллергического конъюнктивита. Надо сделать пробы на различные виды аллергии, чтобы выяснить, какой именно аллерген провоцирует появление воспаления. Повторяющиеся конъюнктивиты бывают при обострениях хронического конъюнктивита, блефароконъюнктивита, который часто встречается при клещевой инфекции. Если не избавиться от клеща, периодически он будет вызывать покраснение век. Для того чтобы определить, активизирован клещ или нет, надо сдать анализ на наличие демодекса (так называется клещ). Демодекозный блефароконъюнктивит очень часто встречается у ослабленных и пожилых людей. Часто повторяющиеся конъюнктивиты могут возникать, если человек работает в пыльных цехах или на стройке.

В. В. Кашин, офтальмолог, врач первой категории

При глаукоме

Затормозить развитие глаукомы помогает трава ряска.

Для приготовления настойки 1 чайн. ложку свежей, хорошо промытой и измельченной ряски заливают 50 мл водки, настаивают 21 день в темном месте, процеживают и принимают по 15-20 капель с водой 3 раза в день. Можно употреблять смесь из сухого порошка ряски (траву сушат в тени и хранят в стеклянных плотно закрытых банках в сухом темном месте) с медом (1:1) по 1 ст. ложке на прием 3 раза в день до еды, запивая водой. Для приготовления водного настоя 1 ст. ложку измельченной свежей или сухой травы ряски заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают и принимают по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

После инсульта

Где соломки подстелить

Весной в отделения неврологии часто доставляют больных с дачных участков. Обычно это те, кто всю зиму восстанавливался после инсульта, а весной, вырвавшись на волю, не знает меры.

ИНСУЛЬТЫ ИМЕЮТ СВОЙСТВО ПОВТОРЯТЬСЯ

Инсульт, как и любое нарушение мозгового кровообращения, к сезонным заболеваниям не относится. И все же с грустью приходится констатировать весенне-летний всплеск повторных инсультов.

Чаще всего повторный инсульт провоцирует открытие дачного сезона: неистребима страсть россиян к работе в саду и огороде. Человеку, перенесшему инсульт, кажется: раз вышел победителем, теперь ничего не страшно. Однако это не так.

СНИЖАТЬ ДАВЛЕНИЕ НАДО С УМОМ

Очень часто причиной инсульта становится повышение артериального давления. Для повторного инсульта не обязательно быть ярко выраженным гипертоником, то есть иметь верхнее артериальное давление выше 180 мм рт. ст., а нижнее — выше 150 мм рт. ст. Инсульт может случиться и при мягкой гипертонии, когда верхнее давление от 140 до 180 мм рт. ст. и нижнее — от 90 до 105 мм рт. ст. Каждому человеку, перенесшему инсульт, необходимо иметь дома тонометр и следить за колебаниями давления. И не забывайте измерять его при любом ухудшении состояния — появлении головной боли, тошноты, слабости, боли в области сердца. Информация для тех, кто длительно страдает артериальной гипертонией: резкое снижение давления — не повод для радости. Об этом немедленно надо сообщить врачу.

Инсульт может случиться и при мягкой гипертонии, когда верхнее давление от 140 до 180 мм рт. ст. и нижнее — от 90 до 105 мм рт. ст. Не забывайте измерять его при любом ухудшении состояния.

ОГРАНИЧЬТЕ СОЛЬ!

Важную роль в нормализации давления и профилактике повторного инсульта играет диета. Ограничьте в рационе животные жиры и соль, откажитесь от селедки, соленых огурцов, консервов, копченых колбас и рыбы, наваристых мясных бульонов. Не увлекайтесь сливочным маслом, сметаной, яйцами. Полюбите недосоленные вегетарианские супы, а также овощи, фрукты, соки, кисломолочные продукты — кефир, простоквашу, ряженку. Ешьте богатые калием — сердечным витамином — свежие абрикосы, апельсины, бананы, курагу, морковь, капусту, картофель, редьку и пейте соки из этих овощей.

ВАС НЕ СЛИШКОМ ЛИ МНОГО?

Для всех гипертоников, а особенно тех, кто уже перенес инсульт, лишние килограммы — лишние заботы. Приведите свой вес в норму. Вас слишком много, к тому же вы перенесли инсульт? Откажитесь от высококалорийной и легкоусвояемой пищи: мучных блюд, печенья, сдобы, варенья, конфет. Замените белый хлеб на черный или отрубной, картошку — на капусту, манную кашу — на гречневую. И больше двигайтесь. Полезны прогулки на свежем воздухе и лечебная гимнастика, уровень нагрузок обязательно согласуйте с врачом.

СЛЕДИТЕ ЗА СОСУДАМИ

Нередко инсульт наступает в результате разрыва аневризмы мозгового сосуда. Аневризмы при всем их многообразии, как правило, имеют вид мешочка, выпячивания стенки сосуда. Истонченная и растянутая, она не выдерживает нагрузки и рвется. Есть ли гарантия, что подобный мешочек один, что при следующем скачке давления не лопнет другой, третий? Увы, нет. Поэтому сразу после выписки из стационара больному, перенесшему инсульт, настоятельно рекомендуем сделать ангиографическое исследование мозговых сосудов.

Еще один опасный фактор повторного инсульта — атеросклероз. Атеросклеротические бляшки порой резко сужают просвет сосуда. И когда давление падает, пр отекающей по суженному сосуду крови может не хватить для нормального питания определенного участка мозга. Остановите атеросклероз! Ужесточите свой рацион, исключив вообще яйца, икру, печень и сладости.

...ЗА УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Регулярно измеряйте уровень холестерина в крови. Если обнаружится, что он больше нормы, постарайтесь сесть на очень строгую диету. Она не помогла? В таком случае рекомендум принимать препараты, снижающие уровень холестерина. Их вам пропишет врач. Конечно же, после инсульта надо бросить курить, и держитесь подальше от тех, кто курит.

РАБОТАЙТЕ В МЕРУ

Людям с больным сердцем и высоким давлением, а тем более испытавшим на себе все «прелести» инсульта, нельзя переутомляться. В отделения неврологии часто доставляют больных с дачных участков. Обычно это те, кто всю зиму восстанавливался после инсульта, а весной, вырвавшись на волю, не знает меры. Ну как не вскопать грядку-другую! Работа в радость, затягивает...

ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА...

И вдруг внезапно упал — ослабли правая рука и нога, нарушилась речь... До приезда врача больного надо уложить, положив под голову, плечи и лопатки подушку так, чтобы голова находилась под углом 30 градусов к кровати, полу, скамейке. Такое же положение должно быть и при транспортировке. Обязательно извлеките изо рта съемные протезы, расстегните воротник, распустите ремень, откройте окно или форточку. Если есть рвота, голову больного поверните набок, очистив полость рта пальцем, обернутым чистым платком или марлей. Не занимайтесь самолечением. Обязательно дождитесь врача.

Н. С. Войтиков,
сосудистый хирург,
кандидат мед. наук

Стихи наших читателей

НЕ ХОЧУ СПЕШИТЬ

День рожденья у порога,
Вновь в мою стучится дверь.
Подожди, прошу, немного,
Не хочу спешить теперь.
Оглянусь на то, что было,
И, наверно, загрущу.
Настороженно и строго
Гостя нового впущу.
Принесет он мне в подарок
Целый год нелегких дней.
Что в году том? Что оставит
Он за след в душе моей?
Но загадывать не буду,
С чем столкнусь
я завтра вновь,
Лишь возьму с собой в дорогу
Я терпенье и любовь.

Н. В., Кемеровская обл.

НАЧНИТЕ С ЧИСТОГО ЛИСТА

Когда дневная суета
Приветливо откроет двери,
Начните с чистого листа
Жить заново, любить
и верить.
Не забывайте никогда
Творить добро ежеминутно,
И незнакомец вам тогда
Как другу скажет:
«С добрым утром!»

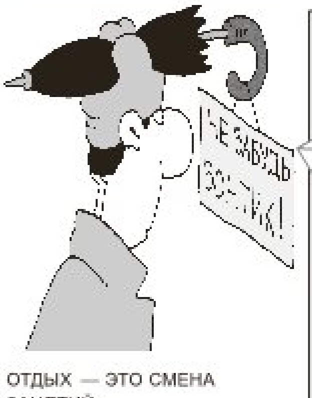
С ДОБРЫМ УТРОМ

Доброе утро всем людям
на свете!
Доброе утро взрослым
и детям!
Пусть солнце сегодня
тепла не жалеет,
Пусть станет всем в мире
теплее, светлее!
Пусть в прошлом останутся
беды, ненастья,
А новое утро несет только
счастье!

***

Ромашки белые в букете,
И блики солнца на паркете,
Родная теплая щека,
И детский смех, и лай щенка!
Начните день с добра и мира,
Он и закончится счастливо!

Марина Витальевна Кутепова, с. Поляна, Воронежская обл.



ОТДЫХ — ЭТО СМЕНА ЗАНЯТИЙ:
ОТЛОЖИТЕ В СТОРОНУ ЛОПАТУ И ВОЗЬМИТЕ МЕТЛУ.

Я придумала лечебный бутерброд

Для сосудов очень полезны орехи, чеснок и оливковое масло. Я придумала лечебный бутерброд, в котором совмещена польза трех продуктов. Делать его быстро, есть вкусно, да и наедаешься им неплохо. Очистила 10 грецких орехов и растолкла, измельчив до малюсеньких кусочков. Очистила и раздавила в чесночнице 2 дольки чеснока. Все перемешала и добавила 1 ст. ложку свежего нерафинированного оливкового масла. Еще раз хорошо перемешала массу и переложила в стеклянную банку. Поставила на нижнюю полку холодильника, чтобы смесь сильно не охлаждалась. Если захотелось чаю, достаю заветную баночку и намазываю орехово-чесночную смесь на черный хлеб. Уже 3 года использую ее для лечения и профилактики атеросклероза. Недавно провела исследование сосудов. Результаты меня радуют больше, чем 3 года назад. А мой рецепт лечебного бутербродного масла пошел по рукам. Уже несколько соседок держат его в холодильнике. Кстати, в бутерброды можно добавить любую зелень, они становятся только вкуснее.

Ирина Ивановна Петрова, Барнаул

Льняной киселёк для сосудов

У меня после 50 лет стали неметь пальцы рук и ног. Приятельница, медсестра, подсказала, что это связано с сосудами, с их чистотой, и научила меня, как за ними следить. Курс лечения такой. Вечером нужно взять 1/3 стакана семян льна, залить 1 л воды, довести до кипения и 2 часа выдержать на водяной бане. За ночь отвар должен настояться, а утром его надо процедить. Должно получиться примерно 850 мл киселеподобной жидкости. Ее нужно выпить за 5 дней: по 1/3 стакана утром натощак и вечером до еды. Для того чтобы добиться эффекта, стоит посидеть на таком киселе 15 дней, а через 3 месяца курс повторить. Лично мне помогло.

А. Н. Сухомлина, Кемеровская обл.

АППАРАТ ЗДОРОВЬЯ «ГАРМОНИЯ»

Аппарат «ГАРМОНИЯ» гармонизирует общее состояние организма. Гарантия - 5 лет. Работает свыше 25 лет. Стоимость: 1шт. - **1800 руб.** Людям старше 35 лет рекомендуем приобретать сразу две **«Гармонии»** по цене **3500 руб.** (почт. расходы включены)

•Научные труды:
Двойрин Г.В. - 500 руб.
Павлов В.И. (3 книги) - 600 руб. за 1 шт.
Липовский Ю.О., Стоун Дж. (3 книги) — 500 руб. за 1 шт.
Неумывакин И. - 700 руб. **Новинка!**
Багиров З.И. (6 книг) — 600 руб. за 1 шт.
Пучко Л.Г. (5 книг) — 700 руб. за 1 шт.
Исаченко М.Г. — от 500 руб. за 1 шт.

Минимальный заказ - 2600 руб.

• Маятник и инструкция к нему — 300 руб. (со схемами — 500 руб.)
• Нефритовая подушка — 3000 руб. и 1500 руб., разнообразные массажеры — 300-500 руб.
• Набор для очистки воды (срок работы 5 лет) — кремний, шунгит, кварц в одном — 600 руб. за 1 шт.
• Биокорректор «Биомаг» — кристаллы меди — 3500 руб., антихрап, медные пластины и браслеты — 500-1000 руб., а также биокорректор с натуральными камнями — 300-500 руб.
• Пирамиды, шары, браслеты, подвески, бусы, авторские работы.

РЕКЛАМА

Свыше 500 наименований можно приобрести на выставке «Мир камня».

Подробности по тел.: 8(962)704-32-12, 8(911)939-05-34, 8(911)345-42-44. (летом) Заявки направлять по адресу: 192076, Санкт-Петербург, М-076, до востребования, Исаченко М.Г. E-mail:garmonija777@yandex.ru.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Рецепты народной медицины

Лечимся травами

НО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРИНИМАТЬ И ТЕ ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ ВАМ ВЫПИСАЛ ДОКТОР.

При кардионеврозе. Кипятите 15 минут в 2 стаканах воды 1 чайн. ложку порошка корней цикория, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте отвар по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день.

При стенокардии. Смешайте по 3 ст. ложки цветков боярышника и травы донника, по 2 ст. ложки земляники лесной (все растение целиком), травы лабазника и мелиссы, по 1 ст. ложке травы тысячелистника, цветков бессмертника и овсяной соломы. Залейте 2 стаканами воды 2 ст. ложки сухого измельченного сырья, нагревайте на водяной бане 10 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте настой по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день.

При гипертонии. Смешайте по 2 ст. ложки листьев боярышника, травы пустырника и сушеницы топяной, по 1 ст. ложке травы адониса и листьев березы. Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сухого измельченного сырья, настаивайте ночь, процедите. Принимайте настой по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день.

При миокардите. Смешайте по 4 ст. ложки корней валерианы и травы душицы, 3 ст. ложки листьев мяты полевой, по 2 ст. ложки плодов фенхеля и можжевельника, травы пустырника, 1 ст. ложку цветков адониса. 1 ст. ложку смеси залейте 200 мл кипятка, прогрейте на водяной бане в течение 15 минут, охладите, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Для расширения сосудов головного мозга при атеросклерозе эффективен 20-минутный отвар листьев барвинка малого (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка), который пьют в три приема за день.

При тахикардии. Залейте 2 чайн. ложки цветков календулы 2 стаканами кипятка, настаивайте в теплом месте 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана настоя 4 раза в день. Или залейте 1 чайн. ложку цветков боярышника 1 стаканом кипятка, закройте крышкой и нагревайте на водяной бане 15 минут. Охладите, процедите, отожмите остаток и доведите объем жидкости до 200 мл. Пейте по 1/3 стакана за 30 минут до еды 2-3 раза в день.

Не навреди

После инфаркта или инсульта необходимо принимать лекарства в течение нескольких лет, а в некоторых случаях — и пожизненно. Но нередко, чувствуя себя достаточно хорошо, бывший пациент считает, что «глотать горстями таблетки» ему уже ни к чему, и бросает прием одного или другого препарата. Многие даже не подозревают, что из-за этого резко возрастает риск развития повторного инфаркта, стенокардии и других осложнений.

Проверено на себе

...и смажьте мазью шишки

От геморроя (лечение испробовано моими родственниками и знакомыми, всем помогло). 10 г камфоры (кристаллы) истолките в порошок, смешайте с 50 г свиного жира. Все, лекарство готово. Положите его в стеклянную банку и храните в холодильнике (но не в морозилке). Утром и перед сном подмойтесь или примите теплую ванночку и смажьте мазью шишки. Но только обязательно тепло оденьтесь, чтобы не застудиться. Не ленитесь, лечение того стоит. Прошло уже много лет, как мы забыли об этом недуге. Желаю всем здоровья и процветания газете!

К. В. Мифтахова, Краснодар

Однажды геморрой так обострился, что я не смог сесть на велосипед

Геморрой мне доставлял адскую боль. Трещины кровоточили. Свечи уменьшали боль только на некоторое время. Однажды болезнь так обострилась, что я не смог сесть на велосипед. А помогла мне трава горца почечуйного. По совету соседа сорвал я пучок травы горца вместе с корнями. Жена отмыла от земли, положила в тазик. Воды налила столько, чтобы она полностью прикрывала траву. Таз поставила на плиту, накрыла и хорошо нагрела, не доводя до кипения, затем газ выключила. Когда температура отвара стала терпимо горячей, я сел в таз и сидел, пока отвар не остынет. Потом ложился в постель и старался до утра не выходить на улицу. После третьей процедуры заметил: боль ослабла, кровотечение прекратилось, шишки стали уменьшаться. О геморрое больше не вспоминал. Дай Бог здоровья соседу, который избавил меня от этой мучительной болезни.

P. S. Во время обострения геморроя нельзя принимать спиртное, острое, соленое. Да и потом с этим нужно быть осторожнее.

Н. Ф. Круглов, Хабаровский край

Лечебный тампон

Пишу рецепт от геморроя, который мне хорошо помог. Смешайте в посуде в равных частях 3-летнее алоэ, мед и камфорное масло, подержите в темном месте 5-6 дней. Перед употреблением хорошо размешайте, намочите тампон и положите на геморрой, сверху — целлофан и наденьте плотные плавки. Несколько процедур — и вы забудете, что такое геморрой.

Геннадий Мельников, Воронежская обл.

ПРИ ГЕМОРРОЕ ЗАЛЕЙТЕ 100 Г СУХИХ КОРНЕЙ СТАЛЬНИКА 0,5 Л ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 2 НЕДЕЛИ. ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ, РАЗБАВИВ ВОДОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА.

Полезно знать

● **При геморрое** после каждой дефекации обязательно подмывайтесь холодной водой или делайте сидячие ванночки с холодной водой 1-2 раза (а то и чаще) в день. При обострении болезни некоторым неплохо помогают паровые сидячие ванны с добавлением отвара лука в молоке (4 луковицы на 500 мл молока) или раствором квасцов (200 г на 2 л воды).

● **При геморрое** перетрите в порошок 10 таблеток стрептоцида, перемешайте с содержимым плоской баночки вазелина и добавьте 5-6 капель мятного масла. Не настойки, а именно аптечного масла. Смазывайте этой мазью шишки. Через 3-4 дня от геморроя не останется и следа.

● **При расстройстве желудка (диарея)** возьмите чайную ложку без верха сухого черного чая, положите в рот и запейте водой. Все! Если проглотить чая больше, чем чайная ложка, потом может начаться запор. Так что не переборщите.

Пригодится

ДЛЯ повышения аппетита в литровую банку влейте 16 яиц и быстро размешайте. Долейте доверху медицинским спиртом. Настаивайте 3 дня в холодном месте и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

ЧТОБЫ набрать вес, возьмите по 0,5 кг алоэ (желательно сочного и молодого), меда, сливочного масла, 0,5 л кагора, 1 пачку какао, 1 плитку шоколада (можно добавить горсть орехов) и превратите все в однородную массу. Принимайте по 1 ст. ложке утром, в обед и вечером.

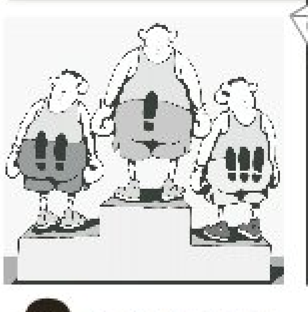
ПРИ пищевом отравлении выпейте отвар укропа с медом. Залейте 1 чайн. ложку укропных семян (или 1 ст. ложку измельченной травы укропа) 2 стаканами кипятка, кипятите 20 минут, процедите, добавьте 1 ст. ложку меда и пейте по 1/2 стакана каждый час, пока не наступит улучшение.

ПРИ дискинезии желчных путей, а также при язве желудка добавляйте в пищу по 1/5 чайн. ложки порошка куркумы в качестве приправы (при соблюдении щадящей диеты) 2-3 раза в день. Курс — несколько месяцев, а для поддержания состояния — и после выздоровления.

Прошлой осенью мой гастрит разгулялся не на шутку...

Осенью мой гастрит разгулялся не на шутку. При повышенной кислотности мучили боли в области желудка и частая изжога. Думала, что боли пройдут сами собой, но ошиблась. Особенно тяжко было после еды. Стала я пить до еды по 2-3 чайн. ложки облепихового масла. После этого нужно полежать, ворочаясь с боку на бок, чтобы масло равномерно распределилось по стенкам желудка. Потом узнала от соседки, что при гастрите с повышенной кислотностью надо пить чайными ложками сливки и есть маленькими кусочками сливочное масло. Это хорошо помогает, когда начинаются сильные боли. Пить сливки и есть масло можно вместо пищи или после еды, особенно если съели что-то острое. Однажды, когда стала чувствовать себя лучше, не удержалась и добавила в салат зеленый лук. Как я об этом пожалела! Тут же достала из холодильника кусочек сливочного масла и съела его, ничем не запивая. Моментально боли в желудке прекратились. Разумеется, ничего жареного, копченого, кислого (в том числе ягод и фруктов), соленого и острого не ем. Вместо черного чая и кофе пила зеленый чай и какао с молоком, отвары мяты, мелиссы, много молока и сливок. Гастрит пока не обостряется, но я стараюсь правильно питаться.

Лилия Ивановна Афанасьева, Самара



Гастрит: прямой путь к язве

ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ ВОЗНИКАЮТ ЕДВА ЛИ НЕ У ЧЕТЫРЕХ ИЗ ПЯТИ РОССИЯН. ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ОБОСТРЕНИЙ?

1 Эрозивный гастрит может привести к язве желудка. Когда воспаление затрагивает и двенадцатиперстную кишку, это уже гастродуоденит, от которого можно ожидать неприятностей. Если сразу же после утреннего пробуждения вплоть до завтрака заметно сосет под ложечкой, то можно быть уверенным, что поражены слизистые оболочки не только желудка, но и двенадцатиперстной кишки.

2 При приступе гастрита нельзя гасить боль питьевой содой, растворенной в воде. Сода образует в желудке комочки, которые способны повредить слизистую оболочку. При сильной желудочной боли помогут препараты со специальным слизистым компонентом, пакетики которых продаются в аптеках поштучно. Действовать эти лекарства начинают уже через 10-15 минут. Если приступ изжоги сопровождается срыгиванием, можно выпить еще и перед сном, на ночь.

3 Многие считают, что при гастрите полезно пить кефир. В этом напитке достаточно кислоты, а это раздражает слизистую. Лучше пить только свежий кефир, который простоял в холодильнике не больше суток. При этом не стоит перебарщивать. А если есть склонность к изжоге, то от него лучше отказаться.

4 Иногда в качестве одноразовой меры при приступе гастрита можно выпить несколько таблеток активированного угля. Но при длительном использовании он выводит из организма ферменты, необходимые для пищеварения.

Если в желудке бывают боли, лучше избегать кислых ягод — крыжовника, черной смородины. А вот сладкие ягоды с нежной мякотью — малину, клубнику — можно есть без всяких ограничений.

5 Если поставлен диагноз гастрит, исключите из рациона в первую очередь жирную и жареную пищу. Мясо, мясные или куриные бульоны тоже лучше ограничить до 2-3 раз в неделю. Но совсем отказываться от них не стоит. Полезнее есть мясо в виде паровых котлет, тефтелей и запеканок.

6 Не стоит также употреблять за один раз много сырых овощей и фруктов. При гастрите противопоказаны сдоба, кола и другие газированные напитки с большим количеством добавок и красителей.

7 Есть лучше понемногу. Для перекуса годятся сушки и хрустящие хлебцы. Если в желудке бывают боли, лучше избегать кислых ягод — крыжовника, черной смородины. А вот сладкие ягоды с нежной мякотью — малину, клубнику — можно есть без всяких ограничений.

8 На случай обострения держите под рукой траву, которая называется репешок. Залейте 1 чайн. ложку травы стаканом холодной воды и доведите на маленьком огне до кипения, а потом выключите огонь и оставьте на плите завариваться, пока не остынет. Пейте этот отвар по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

На время лечения ограничьте или совсем исключите свежие овощи и фрукты, ешьте овощное пюре, компоты, муссы, кисели. В течение первых суток боль успокоится. Если же приступ повторится, покажитесь врачу.

С. В. Алексина, гастроэнтеролог, врач высшей категории

О-очень зудит...

РЕЧЬ ПОЙДЕТ О ЛЕЧЕНИИ АНАЛЬНОГО ЗУДА.

Начинать лечение надо с самых простых мер, таких, как регулирование стула, ограничения в питании, правильный туалет после дефекации.

Исключите из еды острые блюда и спиртные напитки, ограничьте употребление кофе и крепкого чая, откажитесь от курения или хотя бы ограничьте его. Очень важно после дефекации область заднего прохода обмыть прохладной водой и высушить кожу мягким полотенцем (промокательными движениями).

Если причиной зуда является проктосигмоидит, проводят курс микроклизм с колларголом; если выявляется дисбактериоз — лечение сочетают с назначением бактериальных препаратов — бификола, бифидумбактерина.

Хороший эффект дают сидячие ванночки с отваром коры дуба, кожные мази. Некоторым больным помогают грязевые аппликации, кишечные промывания и др. В случае упорного анального зуда назначают инъекции. И наконец последнее средство — операция по пересечению нервных окончаний околоанальной зоны.

Тщательное обследование, исключение всех возможных причин анального зуда и скрупулезное следование советам врача — вот что необходимо для избавления от этого неопасного, но крайне неприятного заболевания.

ТИРЕО-ВИТ НАДЕЖНЫЙ ЩИТ ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

Действующим началом препарата являются
ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ ЙОД *и*
АНИОН ЙОДИСТОЙ КИСЛОТЫ,
содержащиеся в корне лапчатки белой, и полисахариды эхинацеи пурпурной, обладающие иммуностимулирующей активностью.

Фитотерапевты рекомендуют принимать лапчатку белую для профилактики заболеваний печени, *сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта* (язвы), при подагре, ревматизме; она является хорошим кровоочистительным, антисептическим и ранозаживляющим средством. Лапчатка белая – надежное средство при дисфункциях яичников, опущении матки, болезненных месячных. Прием лапчатки белой *регулирует артериальное давление, нормализует массу тела*, регулирует обмен кальция в организме. Лапчатка белая *выводит радиацию*, уменьшает уровень холестерина.

РЕКЛАМА С 45 WWW.ТИРЕО-ВИТ.РФ

Производитель: ООО «Парафарм», г. Пенза, ул. Калинина, 116-а, тел.: (8412) 69-97-04; СоГР: № 77.99.11.3.У.3964.6.10 от 08.06.2010 г. ОГРН 1025801210170

ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

ТЩАТЕЛЬНО РАЗМЕШАЙТЕ 5 СТ. ЛОЖЕК КАКАО (БЕЗ САХАРА И АРОМАТИЧЕСКИХ ДОБАВОК), 1/4 СТАКАНА МЕДА, 100 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА, 2 СЫРЫХ ЯЙЦА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 2 НЕДЕЛИ, ЗАТЕМ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ И ЧЕРЕЗ 2 НЕДЕЛИ ПОВТОРИТЕ КУРС.

Вы просили рассказать

А ну дыхни!

Неприятный запах изо рта появляется у людей, которые курят, пьют много кофе или много говорят. Запах может быть от лекарств, гормональных нарушений, нелеченых зубов и десен. Но это также сигнал о том, что в организме не все в порядке. Ищем причину.

СНАЧАЛА ИДЕМ К СТОМАТОЛОГУ

Халитоз (так медики называют неприятный запах изо рта) — частый признак незалеченного кариеса, неправильно поставленных или изношенных пломб, воспаления десен и костной ткани, осложнений после удаления зубов. Иногда источник запаха прячется под коронками. Несвежее дыхание возникает, если с трудом прорезаются зубы мудрости, а также при различных заболеваниях слизистой рта — от стоматита до грибковой инфекции. Во всех этих случаях поможет стоматолог. Если халитоз вызван зубным налетом, нужна профессиональная чистка зубов. А вот если стоматолог уверяет, что по его части все чисто, стоит навестить других специалистов.

...К РЕВМАТОЛОГУ

Одна из самых частых причин халитоза — недостаток слюны. Именно этим объясняется утренний запах изо рта: пока мы спим, приток слюны замедляется, и создаются отличные условия для бактерий. У пожилых людей чаще пахнет изо рта именно потому, что выработка слюны уменьшается. Если же вы молоды, но слюны вырабатывается мало, стоит проконсультироваться с ревматологом. Пониженная функция желез, в том числе слюнных, характерна для болезни Шегрена. **Подсказки.** Ощущение жжения и «песка» в глазах, светобоязнь, сухость в носоглотке, трудно глотать пищу.

...К НЕФРОЛОГУ

Резкий аммиачный запах — часто признак почечной недостаточности, нефроза, гломерулонефрита, пиелонефрита, цистита. **Подсказки.** При острой почечной недостаточности уменьшается количество мочи; при остром пиелонефрите — высокая температура, боль в пояснице и нарушение мочеиспускания; цистит сопровождается частыми позывами с малым количеством мочи, резями и тянущей болью в конце мочеиспускания.

...К ГАСТРОЭНТЕРОЛОГУ

Неприятный запах возникает при грыже диафрагмы, когда желудочный сок забрасывается в пищевод. При болезнях желудочно-кишечного тракта — энтерите, колите, гастрите, дисбактериозе — нездоровый запах может усугубляться отрыжкой с запахом сероводорода. Кислый запах свидетельствует о повышенной кислотности желудка и возможен при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Особому пахнет дыхание при гепатите и холецистите. Проблема преследует и тех, кто не усваивает молочные или зерновые продукты, страдает непереносимостью лактозы и глютена. **Подсказки.** О грыже диафрагмы говорит изжога после еды, усиливающаяся в горизонтальном положении, боль после еды, отдающая в грудину, область сердца, лопатку, шею, нижнюю челюсть. Признаки гастрита — ощущение давления в области желудка после еды, изжога, тошнота, снижение аппетита, неприятный вкус во рту. Язва желудка — боль появляется через 0,5-2 часа после еды, рвота, плохой аппетит. Острый холецистит — приступообразная боль в правой половине живота, повышение температуры, желтуха и зуд кожных покровов.

...К ЭНДОКРИНОЛОГУ

Запах ацетона или гниющих яблок — один из симптомов сахарного диабета. **Подсказки.** Частые позывы к мочеиспусканию, неутолимая жажда, слабость и быстрая утомляемость, покалывание или онемение рук, ног или ступней.

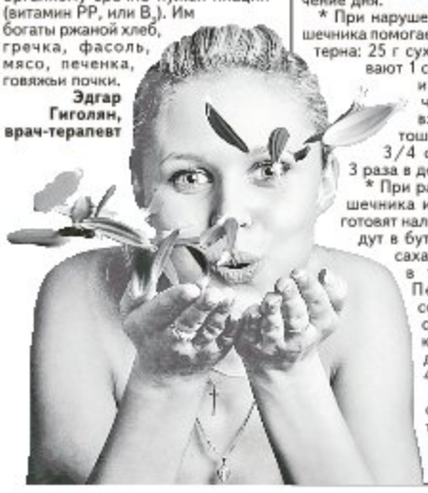
...К ЛОРУ И ПУЛЬМОНОЛОГУ

Халитоз может возникнуть из-за фронтита, синусита, гайморита, отита, тонзиллита, даже насморка. По-особому пахнет изо рта у больных пневмонией, бронхитом, туберкулезом. При заболеваниях легких запах, как правило, усиливается при выдохе или при покашливании. Гнилостный — говорит о больших проблемах в легких и бронхоэктатической болезни (в карманах бронхов скапливается гной). **Подсказки.** Синусит и гайморит сопровождаются сильной головной болью, чувством непрекращающегося давления в области носа, повышенной температурой, выделениями из носа слизисто-серозного или гнойного характера. Отит — боль в ухе; тонзиллит — боль в горле. Пневмония — кашель, температура, боль в боку и затрудненность дыхания. Бронхит — кашель, мокрота зеленого цвета. Туберкулез — кашель с мокротой, потливость, потеря веса, повышенная температура, слабость, одышка более месяца.

...К ДИЕТОЛОГУ

Если вы сидите на строгой диете, особенно белковой (например, на «кремлевке»), в какой-то момент неизбежно появится сладковато-кислый запах изо рта. Низкий уровень сахара в крови (гипогликемия) приводит к тому, что организм использует накопленные в теле жиры в качестве источника энергии. **Подсказки.** Неприятный запах изо рта при жесткой диете также может сигнализировать, что организму срочно нужен ниацин (витамин PP, или B_3). Им богаты ржаной хлеб, гречка, фасоль, мясо, печенка, говяжьи почки.

Эдгар Гиголян, врач-терапевт



Лекарство от природы

ДОКТОР ТЁРН

В терновнике ценно все: корни, кора, цветки, плоды. Собирают листья после цветения растения, провяливают на солнце и досушивают под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией.

ЦВЕТКИ раскладывают тонким слоем и периодически переворачивают. Корни и кору заготавливают с кустов, подлежащих вырубке. Их очищают от земли, промывают в холодной воде, подвяливают на солнце, а затем сушат в сушилке при температуре 60-70°С. Листья, цветки, плоды хранят в мешках в течение года, а корни и кору — до 3 лет.

* Употребляют цветки терна в народной медицине как послабляющее средство, они усиливают деятельность почек и регулируют обмен веществ.

* При желудочных коликах 2 чайн. ложки цветков терна заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов, процеживают. Дают больному пить небольшими порциями в течение дня.

* При нарушениях работы кишечника помогает настой цветков терна: 25 г сухого сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают как чай. При запорах, вздутии живота и тошноте пьют его по 3/4 стакана до еды 3 раза в день.

* При расстройствах кишечника из плодов терна готовят наливку. Плоды кладут в бутылки, засыпают сахаром и помещают в теплое место. Перебродивший сок сливают в чистые бутыли, закупоривают и дают отстояться 4 месяца.

* При поносах отвар готовят так: 1 чайн. ложку сухих измельченных плодов терна кипятят в 1 стакане воды 30 минут, отжимают и кипяченой водой доводят объем жидкости до первоначального. Пьют по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.

* Молодая древесина терновника снижает артериальное давление.

* Кора терновника снимает жар.

* При заболеваниях десен отваром корней и коры терновника полощут воспаленное горло и рот.

* При рожистых воспалениях из отвара корней и коры терновника делают примочки.

* При воспалительных заболеваниях женских половых органов помогает отвар: 5 г корней или коры веток терновника кипятят в 1 стакане воды 15 минут. Пьют небольшими глотками без нормы как чай. Для спринцевания отвар разбавляют кипяченой водой 1:1.

* Листья терна используют как хорошее мочегонное и послабляющее средство. Их заготавливают сразу же после цветения, запаривают как чай, пьют вместо него, чтобы вызвать обильное выделение мочи, очистить почки и кишечник.

* При сыпях на коже, воспалении почек и цистите используют отвар листьев терна: 2 ст. ложки листьев кипятят в 1 стакане воды 10-15 минут, остужают, процеживают. Выпивают в несколько приемов в течение суток.

ЛИСТЬЯ ТЕРНА — ХОРОШЕЕ МОЧЕГОННОЕ И ПОСЛАБЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО. ПОСЛЕ ЦВЕТЕНИЯ ИХ ЗАПАРИВАЮТ КАК ЧАЙ, ПЬЮТ ВМЕСТО НЕГО, ЧТОБЫ ОЧИСТИТЬ ПОЧКИ И КИШЕЧНИК.

Плохо пахнет изо рта

Когда к врачу идти не надо

* У некоторых женщин начинает пахнуть изо рта перед менструацией. Это связано с гормональными изменениями.

* Халитоз могут спровоцировать неумеренное количество кофе и газированных напитков, содержащих сахарозаменители.

* Курение и халитоз — близнецы-братья. Смолы и никотин сами по себе неприятно пахнут. К тому же у курильщика полость рта плохо насыщается кислородом, слизистые сохнут, часто воспаляются десны, откладывается зубной камень.

* Неприятный запах может появляться в стрессовой ситуации и пропадать, когда волнения остаются позади.

* Халитоз часто мучает людей, которым приходится много говорить. Причина — все то же пересыхание слизистой. Таким людям нужно всегда иметь при себе бутылку воды.

* С халитозом сталкиваются те, кто дышит ртом. Решение очевидно — дышите правильно.

* На свежесть дыхания может влиять длительный прием лекарств. Антигистаминные, противоотечные средства, антидепрессанты, успокоительные и препараты от гипертонии уменьшают приток слюны, что способствует запаху.

Прикинь на себя

СЫН КУРИТ КОНОПЛЮ

Один из сыновей курит коноплю. Варит из нее какую-то вонючую бурду и пьет. Мне объясняет, что это даже полезно для здоровья. Убеждать в обратном его бесполезно. Расскажите, как влияет конопля на самочувствие и чем грозит в будущем увлечение этой бурдой?

Без подписи, Кемеровская обл.

Конопля — это наркотик. Ее используют для курения, варят, жарят и т. д. Это, как и другие наркотики, губительно действует на головной мозг, печень, сердце и сосуды.

СТАЛА БОЛЕТЬ ГОЛОВА

Мне 45 лет. В последнее время стали беспокоить головные боли. Вроде ничего, кроме этого, не беспокоит. Недавно прочитала, что иногда головные боли могут быть признаком надвигающегося инсульта. Это правда?

Н. Н. Шершнева, Вологда

Внезапные головные боли могут сигнализировать о том, что надвигается инсульт. Кроме того, должны насторожить неожиданные головокружения, покалывания и онемение одной половины лица, руки или ноги, резкая боль в глазу и нарушение зрения одного или обоих глаз. Потеря равновесия, трудности в произношении и понимании слов тоже могут указывать на серьезные сосудистые проблемы. При любом из этих признаков лучше обратиться к неврологу и пройти обследования: магнитно-резонансную томографию (МРТ), ангиографию и ультразвуковую доплерографию. МРТ покажет, где и в каком объеме поражены структуры головного мозга. Ангиография позволит оценить состояние и проходимость сосудов головного мозга, а доплерография покажет, насколько нарушен кровоток. Можно также обратиться и к окулисту, чтобы проверить глазное дно. По его состоянию легко определить сосудистые проблемы даже на начальной стадии.

НА ВЕКАХ КАКИЕ-ТО ЖЁЛТЫЕ БЛЯШКИ...

Мне 43 года. Недавно заметила, что на веках образовались какие-то желтые бляшки. Что это может быть? Нужно ли их удалять?

И. Н. Прохоренко, Татарстан

Скорее всего, у вас образовались ксантелазмы. Часто они являются предвестниками достаточно серьезных проблем со здоровьем. Бывает, что они указывают на повышенный уровень сахара в крови или на первые стадии развития сахарного диабета. Иногда такие бляшки — сигнал повышенного уровня холестерина, который может привести к развитию ишемической болезни сердца и атеросклерозу. Кроме того, такие желтые пятна на веках говорят о проблемах с желудочно-кишечным трактом. Так что в первую очередь надо обследоваться у дерматолога, а затем у эндокринолога, гастроэнтеролога и кардиолога. Даже если пятна не доставляют неудобств, их лучше удалить химическим или лазерным методом. Если ксантелазма крупная, проводится хирургическая операция по ее удалению. Следов после нее не остается.

СО СПИНОЙ ЧТО-ТО НЕПОНЯТНОЕ...

Иногда у меня болит нижняя часть спины. Была у врача, но никаких серьезных нарушений он не нашел. В чем может быть причина таких болей?

Светлана Николаевна, Иркутск

Боли в нижней части спины могут быть связаны с поражением тел и суставов позвонков, межпозвонковых дисков, связок, мышц, межпозвонковых нервов и спинного мозга, поражением внутренних органов, брюшного отдела аорты и даже кожи. Стресс, депрессия, физические перегрузки (подъем и перенос тяжестей, длительное стояние), сильный кашель, неудобная поза, многочасовое вождение машины, ожирение, неудобная кровать, высокие каблуки тоже могут стать причиной болей в нижней части спины. Если к тому же вы обнаружите у себя другие симптомы: снижение веса, повышение температуры тела, краснота и отечность тканей спины, боли не проходят после отдыха, отдают в паховую область и ногу, есть проблемы с мочеиспусканием, появилось онемение — срочно обратитесь к врачу.

О. Н. Подсвирова, врач-терапевт

На приёме у терапевта

Спрашивали? Отвечаем

Что это такое — преддиабет?

Недавно сдавал анализ крови, и по его результатам врач сказал, что у меня предположительно преддиабет. Что это такое? Какие меры надо предпринять?

И. Н. Громов, Омск

Преддиабет — это промежуточное состояние, когда нарушение углеводного обмена только началось. Чтобы преддиабет не перешел в сахарный диабет, нужно скорректировать свой образ жизни. Во-первых, если есть лишний вес, надо срочно избавиться от него. Во-вторых, снижайте уровень сахара в крови, а для этого измените принципы питания. Калорийность пищи ограничьте до 1500-1800 ккал/сутки, еду готовьте на пару, запекайте или варите. Исключите из рациона сливочное масло и сладости. Ешьте 5-6 раз в день. В-третьих, ведите активный образ жизни. Займитесь плаванием, гимнастикой, больше ходите пешком. Если у вас есть родственники с сахарным диабетом, высокое артериальное давление или высокий уровень холестерина, обратитесь к врачу, и он назначит вам лекарства.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Женские проблемы

Секс — прививка от мастопатии

СЕГОДНЯ МАСТОПАТИЮ ОБНАРУЖИВАЮТ У КАЖДОЙ ВТОРОЙ ЖЕНЩИНЫ. ПРИЧИНЫ ВО МНОГОМ ЗАВИСЯТ ОТ ВОЗРАСТА: В ДВАДЦАТЬ ЛЕТ ОДНИ, В СОРОК — ДРУГИЕ.

Мастопатия разная бывает

При мастопатии ткань молочных желез разрастается и уплотняется, и этот процесс сопровождается неприятными ощущениями в груди. Если он затрагивает всю молочную железу (в ней прощупываются фиброзные тяжи и небольшие зернистые уплотнения), это диффузная форма мастопатии. Поначалу она дает о себе знать за 7-10 дней до начала месячных: грудь увеличивается, уплотняется, тяжелеет и начинает болеть, а по окончании критических дней все приходит в норму. Со временем диффузные изменения укореняются и причиняют постоянное беспокойство.

Диффузная мастопатия может перейти в более серьезную — узловую. В груди прощупываются различные уплотнения — заполненные жидкостью полости (кисты), доброкачественные опухоли или целые узловые разрастания. Незадолго до критических дней они увеличиваются, появляются чувство жара и тяжесть в груди, колющая, стреляющая и ноющая боль в молочных железах, нередко отдающая в лопатку, шею, руку.

Осматривайте грудь раз в месяц

Осматривайте грудь раз в месяц на 10-й день от начала менструации. Положите руки на пояс и расслабьтесь, затем прижмите их к телу и напрягите грудные мышцы, после этого поднимите руки над головой и сожмите ладони в кулак. Внимательно наблюдайте за тем, как ведут себя молочные железы в покое и при небольшом смещении: они должны сохранять округлую форму и оставаться симметричными, чтобы вы ни делали. Приподнимите левую грудь правой рукой и осмотрите ее нижний край, а потом наоборот. Теперь тщательно ощупайте каждую железу, уделяя особое внимание секторам, расположенным сверху и снаружи: коварные узелки чаще всего появляются именно здесь. Можете идти от соска вниз и вверх или концентрическими кругами либо от основания молочной железы по спирали. Лучше ощупывать ее под душем или лежа на спине с небольшим валиком под лопаткой на стороне осматриваемой груди. Проверяйте левую железу правой рукой, а левую руку положите под голову. Осматривая правую грудь, действуйте по тому же принципу.

Причины мастопатии до 30 лет

Сделайте все возможное, чтобы устранить причины мастопатии. Главные факторы риска: отсутствие детей или только один ребенок, отказ от грудного вскармливания, постоянные стрессы на работе и дома плюс проблемы в сексе. Дополнительные — первая менструация до 10 лет, первый аборт — в 16-17 лет.

Тех, кто припоздился с материнством, задолго до рождения первенца природа наказывает мастопатией. Сама по себе она не опасна, но создает благоприятный фон для рака молочной железы, а это уже не шутки!

Что делать? Родите ребенка, а лучше двух — сейчас самое время для этого. Обязательно кормите грудью до 12 месяцев.

* Спокойнее относитесь к неприятностям — они не стоят цены, которую вы за них платите, подрывая здоровье. Вы и сами, наверное, замечали: после бурного выяснения отношений с домочадцами или серьезных конфликтов на работе грудь увеличивается и как будто набухает, становится отечной и болезненной. Не принимайте случившееся близко к сердцу.

* Не забывайте о сексе. В момент близости в женском организме происходит мощный гормональный всплеск — своего рода прививка от болезней молочных желез. А сексуальная неудовлетворенность приводит к застою крови в органах малого таза: яичники начинают работать с перебоями, менструальный цикл расстраивается, грудь болит. В общем, ничего хорошего!

* Выработайте защитный рефлекс: во всех неожиданных ситуациях (при резком торможении автобуса, падении) закрывайте грудь скрещенными руками. Берегите ее от травм, когда попадаете в час пик на улицу, чтобы кто-нибудь не ткнул локтем.

* Откажитесь от сигарет. Никотин расстраивает слаженную работу эндокринной системы, нарушает менструальный цикл и благоприятствует мастопатии.

Причины мастопатии до 40 лет

Отныне грудь нельзя греть в бане и сауне, подставлять под прямые солнечные лучи, сдавливать узким бельем и одеждой.

Что делать? Тщательно подбирайте бюстгальтер — он должен быть удобным, нигде не врезаться и не давить. Никаких косточек и пластмассовых вставок — они затрудняют кровообращение в молочной железе.

* У вас большая грудь? Не вздумайте покупать лифчик на размер меньше, чтобы утянуть ее, — это прямая дорога к мастопатии.

* Бюст маловат? Не пытайтесь зрительно увеличить его, приобретая изделие из многослойного поролона, — в нем молочные железы не смогут дышать и будут постоянно перегреваться.

* Не увлекайтесь банными процедурами и солярием.

* Не загорайте на пляже без лифчика: после 30 лет жара и ультрафиолет становятся серьезными факторами риска для груди.

* Вы ежедневно выпиваете больше 4 чашек кофе? Налегаете на сладости? Предпочитаете жирную пищу? Ваша грудь в опасности! Ей необходимы рыба, свежие овощи, ягоды и фрукты. Для профилактики и лечения мастопатии полезны морковь, зеленый лук, помидоры, лимон, черная смородина, орехи, семечки подсолнуха, яичный желток, горох.

Причины мастопатии после 40 лет

Спровоцировать мастопатию может полнота. Резкое и быстрое (более чем на 2 кг в месяц) избавление от жировых излишков тоже не на пользу. Молочные железы худеют первыми, а когда набираете вес, округляются в последнюю очередь. Так что избегайте крайностей.

* Сорокалетняя женщина, как бы молодо она ни выглядела, неумолимо приближается к климаксу. Поэтому ежегодно посещайте гинеколога и маммолога. Делайте это чаще, если страдаете дисфункцией яичников, миомой матки: они увеличивают риск мастопатии.

* Пополняйте запасы йода. Он обладает рассасывающим и противовоспалительным действием. Досаливайте пищу йодированной солью, 2-3 раза в неделю ешьте блюда из морской капусты и рыбы. Если железы увеличились, набухли, стали болезненными, нарисуйте на груди йодную сеточку.

* До начала месячных добавляйте в блюда зелень петрушки. Ей под силу облегчить предменструальные страдания — снять отечность и болезненность груди, притормозив развитие мастопатии. Боль и ощущение напряженности в молочной железе уменьшат яблоки, кефир и целебный зеленый чай. Пейте его после еды 2-3 раза в день.

* Имейте в виду: диффузная и начальная стадия узловой мастопатии хорошо поддаются лечению различными витаминными комплексами, гомеопатическими средствами.

СЛОМАЛАСЬ МАШИНА И НЕТ ДЕНЕГ НА ПИВО — ВОТ ЭТО И ЕСТЬ МУЖСКИЕ КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ.

Для вас, мусью

Самый простой способ продлить секс — заниматься им у себя дома. Сексологи утверждают, что продолжительность секса у мужчин зависит от обстановки. Акт любви вне дома длится обычно не более 2 минут, а вот в домашних условиях, в постели — около 8. Те из мужчин, которые предпочитают будоражащий секс не на кровати, часто испытывают проблемы с эякуляцией, она происходит преждевременно. Поэтому, если хотите долгого секса, занимайтесь им в своем доме.

Яичко припухло...

Вы заметили на яичке припухлость? Доктор поставил диагноз водянка яичка и порекомендовал операцию? Не надейтесь, что это рассосется...

Водянка яичка (гидроцеле) — это скопление жидкости между оболочками, покрывающими яичко. К сожалению, самостоятельно вылечить гидроцеле нельзя. Единственный способ устранить водянку — операция или откачивание скопившейся жидкости с помощью шприца. Первый способ более эффективный, второй — более быстрый, но не исключено, что через несколько лет после откачивания водянка вернется. Водянка не угрожает ни потенции, ни репродуктивной функции. Другой вопрос, если водянка начнет стремительно увеличиваться. В этом случае лучше согласиться на операцию, чтобы не пострадали функции яичка. В запущенных случаях даже приходится его удалять. Можете подождать полгода-год, время от времени посещая врача. И если водянка обострится (это сразу же можно почувствовать по боли в мошонке, повышению температуры тела) или будет неуклонно увеличиваться, соглашайтесь на операцию.

Кроуроз вульвы

ОТВАР ТРАВ ДЛЯ ПОДМЫВАНИЯ

Делайте подмывания отваром трав: ромашки, чистотела, череды, календулы. Подмывайтесь без мыла отваром комнатной температуры (используйте остывший). После мытья натирайте больное место хозяйственным мылом темного цвета.

НАСТОЙ ВЕРОНИКИ ДЛЯ СПРИНЦЕВАНИЯ

Залейте 2 ст. ложки травы вероники 0,5 л кипятка, настаивайте при комнатной температуре до охлаждения. Спринцевания делайте на ночь, в течение 2 недель, неделю перерыв, и так весь курс лечения.

ЛЕЧИТ ЧИСТОТЕЛ

Нарвите чистотел во время цветения с корнем, отряхните от земли, ополосните и немного проветрите. Нарежьте траву в поллитровую банку, а затем пересыпьте ее в темную посуду, залейте водкой и закройте плотной крышкой (пробкой), настаивайте 3-4 дня. Затем этой настойкой смочите ватный тампон и смазывайте больные места. При этом больное место будет жечь, но надо потерпеть. После этого смажьте тонким слоем 0,25%-ной мази «Синафлан».

Для двоих *Ещё та проблема*

Уретрит — боль в тазу

Боли в мочеиспускательном канале чаще всего вызваны воспалительным процессом. При остром уретрите они резкие и мучительные, при хроническом менее сильные и воспринимаются как ощущение жжения.

ОСТРЫЙ УРЕТРИТ

Острый уретрит чаще всего вызывает какая-либо болезнетворная микрофлора, проникающая в мочевой канал при половом акте, несоблюдении гигиены или при инструментальных исследованиях уретры. Уретрит могут вызывать гонококки, хламидии, микоплазмы, уреаплазмы, вирус герпеса, кандиды (грибки). Чаще всего встречается именно гонорейный уретрит. Распространен уретрит, связанный с трихомонадой и с урогенитальным хламидиозом. Если слизистая оболочка уретры ослаблена и истончена, то острое воспаление может вызвать любая патогенная микрофлора, в том числе стафилококк, кишечная палочка. У женщин острый уретрит и вагинит нередко возникают при использовании пен для ванн. Очень часто при остром уретрите страдает и мочевой пузырь.

Признаки заболевания, независимо от возбудителя, типичны и появляются обычно через 3-15 дней после заражения. При этом выделения из уретры и их количество зависят от причины, вызвавшей воспалительный процесс. Так, при гонорейных уретритах из уретры, как правило, в утренние часы наблюдаются обильные гнойные выделения. При уретрите другой этиологии выделения могут быть слизистые или слизисто-гнойные. При герпетическом уретрите выделения обычно очень скудные. Ткани вокруг мочеиспускательного канала отечные и покрасневшие. Одним из постоянных симптомов является боль и чувство жжения во время мочеиспускания. Поставить диагноз острого уретрита не трудно.

При лечении острого уретрита врач учитывает, какой возбудитель вызвал воспаление уретры, и назначает антибактериальный препарат с учетом чувствительности к нему возбудителя. Придется лечиться этим препаратом и половому партнеру, поскольку уретрит передается половым путем. Во время обострения рекомендуется воздерживаться от секса.

ХРОНИЧЕСКИЙ УРЕТРИТ

Хроническим уретритом часто болеют женщины. Он может развиться из-за травмы при половом акте или во время родов. Основными инфекциями являются микоплазма и хламидии, но могут быть и другие возбудители. К развитию хронического уретрита предрасполагают хронические, вялотекущие, длительные заболевания, физическое переутомление, нервно-психические перегрузки и истощение центральной нервной системы, переохлаждение или перегревание, нарушение питания — все это снижает иммунитет.

Во время менопаузы снижается выработка гормона эстрогена. Это приводит к атрофии слизистой влагалища и является причиной возникновения атрофического уретрита.

Во время менопаузы снижается выработка гормона эстрогена. Это приводит к атрофии слизистой влагалища и нижних мочевых путей. Слизистая оболочка истончается, становится сухой и бледной. Из-за укорочения влагалища происходит выворот слизистой мочеиспускательного канала. Это является причинами возникновения атрофического уретрита. Симптомами хронического уретрита являются зуд в уретре и чувство жжения по всему мочеиспускательному каналу, боли и рези при мочеиспускании, а у мужчин и при семяизвержении. У женщин те же жалобы что и при хроническом цистите — воспалении мочевого пузыря. Это жжение при мочеиспускании, учащенное мочеиспускание, ночные позывы. Бывают неприятные ощущения в области мочеиспускательного канала, особенно при ходьбе, сидении, а также боли в спине, которые отдают в крестец и пах. Нередко к этому присоединяется недержание мочи. В анализах мочи, как правило, нет патологических включений. И только после массажа уретры в моче могут появиться лейкоциты.

При хроническом, атрофическом уретрите у женщин часто наблюдаются симптомы раздражения мочевого пузыря — жжение при мочеиспускании и учащение мочеиспускания, недержание мочи при физическом напряжении, зуд вульвы и выделения из влагалища.

Диагноз хронический уретрит ставят, исследуя мочу и мазки из уретры. Исследование средней порции мочи подтверждает наличие воспаления в уретре. Лечение бактериального уретрита проводится после высевания его возбудителя.

■ СИМПТОМАМИ ХРОНИЧЕСКОГО УРЕТРИТА ЯВЛЯЮТСЯ ЗУД В УРЕТРЕ И ЧУВСТВО ЖЖЕНИЯ ПО ВСЕМУ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОМУ КАНАЛУ, БОЛИ И РЕЗИ ПРИ МОЧЕИСПУСКАНИИ, А У МУЖЧИН И ПРИ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИИ.

■ У ЖЕНЩИН ЖАЛОБЫ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ УРЕТРИТЕ НАПОМИНАЮТ ЖАЛОБЫ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ЦИСТИТЕ — ВОСПАЛЕНИИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ. ЭТО ЖЖЕНИЕ ПРИ МОЧЕИСПУСКАНИИ, УЧАЩЕННОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ, НОЧНЫЕ ПОЗЫВЫ.

Вы просили рассказать

Как избежать «залёта»

ГЛАВНОЕ В ЭТОМ МЕТОДЕ ПРЕДОХРАНЕНИЯ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ — ЗАПАСТИСЬ ТРЕМЯ «Т»: ТЕРПЕНИЕМ, ТЕРМОМЕТРОМ И ТЕТРАДЬЮ В КЛЕТКУ.

Три главных «т». Маленькая женская хитрость, которой пользовались наши прабабушки. Это безопасный и доступный способ избежать «залета», гарантирующий 80-85% успеха, а при особой осторожности — и все 100%. Метод контрацепции, о котором идет речь, называется физиологический. Его может взять на вооружение каждая женщина при одном-единственном условии: если у нее устойчивый менструальный цикл, который всегда одинаков: 26, 28 или 30 дней. Главное в этом методе — запастись тремя «т»: терпением, термометром и тетрадью в клетку.

Шаг первый. С помощью термометра определите, когда именно у вас наступает овуляция — время, когда созревшая яйцеклетка покидает яичник и начинает продвигаться по фаллопиевой трубе к матке. Если в это время у женщины будет полноценный половой акт, то в маточной трубе очень скоро окажутся миллионы сперматозоидов, и яйцеклетка будет оплодотворена. Если вы хотите избежать беременности, время овуляции надо знать очень точно. Для этого с первого дня уже наступившей менструации измеряйте температуру в прямой кишке, причем строго по утрам, не вставая с постели. Термометр с вечера положите рядом, чтобы можно было дотянуться до него лежа. Повернувшись на бок, введите его в задний проход на глубину 1-2 см и держите 5-7 минут.

Шаг второй. В норме с начала цикла и примерно до его середины термометр должен показывать температуру ниже 37°С, например 36,6°С или 36,7°С, даже 36,9°С. Все показатели каждое утро аккуратно записывайте в тетрадь, окрашивая каждый «спокойный» день в зеленый цвет.

Шаг третий. Но в один из дней (при 28-дневном цикле это, как правило, 14-й, при 30-дневном — 15-й, то есть примерно в середине) вы увидите, что температура повысилась до 37-37,2°С. Свершилось — произошла овуляция. Теперь яйцеклетка в любой момент готова к оплодотворению. Этот день и следующий окрасьте красным.

Предупреждение. На всякий случай надо учесть, что овуляция может неожиданно наступить на 2-4 дня раньше или позже, на своем графике 4 дня до красных дней и 4 дня после них окрасьте желтым. Получится светофор: первые и последние 9-10 зеленых дней — период, когда забеременеть практически невозможно. Желтые и красные дни — опасные, в это время надо пользоваться презервативом.

Этим методом могут воспользоваться и пары, которые мечтают о ребенке. Медики советуют мужчинам воздерживаться в зеленые дни и копить мужскую силу. После нескольких дней воздержания в сперме увеличивается число активных и жизнеспособных сперматозоидов. В желто-красные дни, когда пара будет предаваться любовным утехам, вероятность наступления беременности возрастает в несколько раз.

Е. Г. Вострикова, врач высшей категории

Не навреди

■ ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ ВРАЧ НЕ НАЗНАЧИТ КУРЯЩИМ ЖЕНЩИНАМ: ЕСТЬ РИСК ПОВЫШЕННОГО ТРОМБООБРАЗОВАНИЯ.

■ ВНУТРИМАТОЧНУЮ СПИРАЛЬ НЕ ПОСТАВЯТ ЖЕНЩИНАМ, ИМЕЮЩИМ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МАТКИ И ЕЕ ПРИДАТКОВ.

■ КОЛПАЧКИ, ДИАФРАГМЫ, ГУБКИ И ГЕЛИ — ТАБУ ДЛЯ ВЛАГАЛИЩА, В КОТОРОМ НАХОДИЛИ ВОЗБУДИТЕЛЕЙ КАНДИДОЗА (МОЛОЧНИЦЫ) ИЛИ ГАРДНЕРЕЛЛЕЗА.

На приёме у гинеколога

Есть опущение матки или нет?

По каким признакам можно определить, есть опущение матки или нет?

Ольга, Саранск

В запущенной стадии заболевания, когда при натуживании шейка матки выходит наружу, за пределы половой щели, не заметить этого невозможно. Но в начальной стадии определить опущение сложно. Разве что периодически могут ощущаться дискомфорт или тяжесть внизу живота при физических нагрузках. Нередко первым признаком опущения шейки матки, особенно у молодых женщин, является ухудшение качества половой жизни. В более поздней стадии болезни опущение матки приводит к новым проблемам: у страдающих им женщин появляются частые, непроизвольные мочеиспускания. Ведь опущение матки происходит вместе с мочевым пузырем, его матка тянет за собой. В результате нарушается нормальное опорожнение. При чихании, беге, кашле у страдающей опущением матки женщины начинает выделяться небольшое количество мочи, а в запущенной стадии — до 100 мл.

При опущении матки нарушается и работа прямой кишки. Этот орган, как и мочевой пузырь, поддерживается той же тазовой мускулатурой, что матка и влагалище, и начинаются запоры. Для того чтобы опорожнить кишечник, женщине приходится через влагалище придавливать заднюю стенку, создавая давление на прямую кишку, необходимое для дефекации. До этого лучше себя не доводить. При непроизвольном мочеиспускании в любом возрасте необходимо обязательно обратиться к гинекологу, остановить этот процесс, иначе следом за недержанием при нагрузках начнется постоянное недержание мочи. К этому может присоединиться инфекция, так как моча изливается не полностью и застаивается. Нередко на этом фоне развиваются циститы и пиелонефриты.

Как часто нужно менять прокладки?

Как часто нужно менять прокладки? И что будет, если это удается сделать раз в день?

Римма, Казань

Менять прокладки необходимо по мере их пропитывания, но чем чаще — тем лучше. На Западе женщины меняют гигиенические прокладки 5-6 раз в день при обильных менструациях. В России — всего 1-2 прокладки в день. Нередко девушки позволяют себе использовать одну прокладку до двух суток при скудных выделениях. Нарушение правил личной гигиены влечет за собой гинекологические заболевания. Рекомендуется менять гигиенические прокладки не реже 4-6 раз в день, а в идеале — при каждом посещении туалета. Ежедневные прокладки нужно менять по мере необходимости, но не реже 2-3 раз в день.

Дмитрий Запорожцев, врач высшей категории

На приёме у инфекциониста

Неужели причина бесплодия — тонзиллит?

Я давно пытаюсь забеременеть, но мне это никак не удается. Была у многих врачей. В последний раз гинеколог, узнав, что у меня хронический тонзиллит, направила меня на обследование к лору, сказав, что причиной бесплодия вполне может быть заболевание носоглотки. Неужели между этими заболеваниями есть связь?

И. Прохорова, Воронежская обл.

Да, есть самая прямая связь между хроническим тонзиллитом и бесплодием. Хронический тонзиллит — это постоянный очаг гнойной инфекции, на фоне которой может возникнуть какое угодно заболевание. Он вызывает отравление организма, так что токсины проникают даже в головной мозг и могут поразить участок, отвечающий за выработку гормонов. У женщины появляются гормональные расстройства, нарушение менструального цикла, в результате она не может забеременеть. Так что вполне вероятно, что вам для того, чтобы стать мамой, достаточно будет вылечить небные миндалины.

Мы думали, что это артрит...

У сына отек левый голеностопный сустав. Мы думали, что это артрит, но врач направил сына к венерологу и сказал, что так может проявляться хламидиоз. Возможно ли такое?

И. Николаева, Ростовская обл.

Такое вполне возможно. Существует так называемый синдром Рейтера, или инфекционный артрит. Его вызывает внутриклеточный паразит хламидия трахоматис. Обычно он активизируется при переохлаждении или сильном стрессе и дает толчок для поражения суставов. Чаще всего поражаются суставы ног, причем не обеих одновременно, а какой-то одной. Затем воспаляются не только голеностопный или коленный суставы, но и суставы пальцев. Кожа приобретает синюшный оттенок, а температура тела несколько месяцев может держаться 37°С.

М. Ф. Николаенко, врач-инфекционист

Для вас, мусью

ОТ ИМПОТЕНЦИИ — МЕДОВЫЙ БАЛЬЗАМ

Перемешайте 500 г пчелиного меда, 500 г измельченных листьев 3-5-летнего алоэ (не поливайте растение в течение 5 дней до момента срезания листьев) и 500 г красного вина крепостью 16-17°. Поставьте на 5 дней в темное и холодное место. Затем процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 1-1,5 часа до еды. Через 5-7 дней дозу постепенно увеличьте до 1 ст. ложки на прием 2-3 раза в день. Курс лечения 1 месяц. После перерыва в 7-10 дней повторите курс.

...И ПАСТЕРНАК

При импотенции ежедневно съедайте по 2-3 ст. ложки салата из свежего корня пастернака. Можно есть также сушеный пастернак как гарнир к мясу или выпивать по 1/2 стакана теплого настоя семян пастернака. Для его приготовления 1 чайн. ложку семян залейте в термосе 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 1-2 часа и процедите.

Мужской климакс

К СОЖАЛЕНИЮ, ОН СОЗДАЕТ НЕМАЛЫЕ ПРОБЛЕМЫ И МУЖЧИНАМ, И ИХ ЖЕНЩИНАМ.

Характер, темперамент, манеру поведения и здоровье во многом определяют гормоны: они заставляют нас плакать и смеяться, любить и ненавидеть. Уже много лет усилия врачей и исследователей направлены на то, чтобы смягчить проявления климакса у женщин, когда женских гормонов в организме становится меньше. И лишь совсем недавно стали говорить о мужском климаксе. К сожалению, он создает немалые проблемы и мужчинам, и их женщинам.

У мужчин в возрасте около 47 лет появляются проблемы с эрекцией. В этот период они испытывают ужасный стресс: их тянет к молодым, чтобы доказать прежде всего себе, что они еще могут... Жить с таким мужчиной непросто: он становится беспокойным, раздражительным, нервозным. После вспышек гнева обычно наступает апатия: мужчина начинает страдать чувством неполноценности. Постоянная сосредоточенность на этом может превратиться в заболевание, иногда с тяжелыми психоневротическими последствиями.

Нарушения половой функции наблюдаются у 80% мужчин в виде снижения влечения и потенции. Это проявляется в ослаблении эрекции, преждевременном семяизвержении и стертости оргазма, угасает и выработка сперматозоидов. Серьезной проблемой становится увеличение предстательной железы. Первые признаки аденомы простаты могут проявиться уже в 30-40-летнем возрасте, а в 50 лет аденома выявляется у каждого второго мужчины. Эндокринные нарушения вызывают дряблость кожи, слабость мышц, появляется ожирение по женскому типу: в области ягодиц, бедер, груди, нарушается деятельность щитовидной железы.

Что делать? Нет оснований воспринимать гормональную перестройку как болезнь. У мужчин она обычно происходит очень плавно. К тому же их организм постепенно приспосабливается к происходящим изменениям, поэтому у большинства мужчин гормональная перестройка не отражается ни на самочувствии, ни на работоспособности. Главное — перетерпеть. Это касается и мужчин, и их жен. Тем более что мужской климакс — состояние временное. Обычно он длится от 2 до 4 лет и проходит, не вызывая никаких расстройств. Важно сохранить нормальные отношения в семье. Но поскольку возможно обострение существующих заболеваний, врач настоятельно советует всем мужчинам за 40 лет время от времени посещать андролога и эндокринолога для профилактического осмотра. Может понадобиться провести доплерографию сосудов половых органов и исследовать гормональный профиль организма. Поскольку снижение выработки тестостерона может спровоцировать развитие аденомы простаты, и соответственно, и рака простаты, то нужно навещать уролога и сдавать анализ на определение простатического специфического антигена (ПСА).

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Бабушкины рецепты

Пусть будет ваш малыш здоров, умён и весел

БУДЬТЕ И ВЫ, РОДИТЕЛИ, БАБУШКИ, ДЕДЫ, ЗДОРОВЫ!

У меня есть внучок-очаровашка, хитренький и умный пацаненок. Всегда без капризов и истерик добьется своего. Вот, например, говорю: «Кирюшка, кушай сам». — «Не могу», — отвечает. «Почему?» — «Посмотри, какие у меня ручки маленькие и какие у тебя большие. Покорми, пожалуйста, ты». Рассмеешься и покормишь. Сейчас он от меня далеко. Только фото зацелованные улыбаются. Но надеюсь, привезут на лето. У нас места необыкновенно чистые, хвойный лес в 500 метрах, ягоды, грибы. Люди держат коз, куры в каждом дворе. Я приехала недавно, у меня пока только огород, да дом надо обихаживать. Для детей здесь просто рай. С удовольствием приму на отдых двух-трех дошколят. Родители пусть не волнуются: я бабушка добрая, но строгая. Кирюшка мой обливался холодной водой с полутора лет и смеялся, хохотал, довольный. Три ведра прямо на голову: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа». А начинали с хождения по росе, затем ножки и ручки обливали, а там и целиком стали обливаться. Никогда при мне не болел. А если и засопливил — сразу же водой с яблочным уксусом оботру, ротик сполосну водой с перекисью водорода и горлышко тоже теплой водой с уксусом, в носик капну луковый сок с растительным маслом — и здоров! Гуляем очень много и в любую погоду. Летом бегал босиком и ни разу не порезался, хотя все говорили, что стекол много, а его Господь берег. Дай Бог, чтобы и сейчас он его не оставлял!

Пишу рецепты от аллергии. Скоро лето, ягод будет много, и жаль детишек, которые не могут позволить себе вкусненького.

* Сок сельдерея надо пить детишкам по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Хранить сок не больше 3 дней в холодильнике.

* Хороший пучок ивовых веток залейте в ведре кипятком, настаивайте день, а на ночь купайте дитя в ванне с этим настоем ежедневно недели две-три.

* Залейте 1 стакан овса 1 л отстоянной или родниковой воды, кипятите 40 минут, настаивайте ночь. Утром давайте пить, когда захочет, но без сахара, желательно за 15 минут до еды. Весь настой надо выпить за день. Курс — месяц, 2 недели перерыв, и так, пока не вылечится. Следите, чтобы овес был чистым, а то ведь может быть и обработан химикатами.

* Скорлупу от куриных яиц, желательно от домашних кур, освободите от внутренней пленки, разотрите в порошок и подсыпайте в каши. Заодно и волосенки укрепятся, и косточки крепче станут. Если давать в ложке, то с несколькими каплями лимонного сока. Курс — месяц, затем месяц перерыв.

* Ни в коем случае не давайте покупные соки и всякие колы. Там всегда присутствует химия. Вместо чая заваривайте череду, и купать можно в ней. А еще сделайте масло: банку заполните травой наполовину (если сухой — на 1/3), долейте теплым растительным маслом, поставьте на водяную баню, доведите до кипения и протирайте проблемные места.

Но главное для любого ребенка — закаливание. Мне обычно возражают: «Он такой слабенький». Так вот и надо закаливать, питаться правильно, просто, без колбас и сосисок, всяких полуфабрикатов. Не ленитесь, это не так уж много времени занимает. И вообще лучше побольше рыбы, а не мяса. Мясом достаточно кормить ребенка 1-2 раза в неделю, да и то отдельно от гарниров и супов, с овощами (без картошки) или фруктами. И будет ваш ребенок здоров, умен и весел. Будьте и вы, родители, бабушки, деды, здоровы!

Наталья Сергеевна Сафронова, ул. Восточная, 1а, пос. Сонково, Сонковский р-н, Тверская обл., 171450

На приёме у психолога

ДОЧКА СТАНОВИТСЯ НА ЦЫПОЧКИ И РЫЧИТ...

Дочке 3,5 года. Когда она недовольна, воображает себя динозавром-чудовищем, становится на цыпочки и рычит на всех.

Ольга, Новосибирск

Ничего плохого в дочкиной игре нет. Напротив, она нашла прекрасный творческий способ выражать свои негативные эмоции. Они у детей, как и у взрослых, накапливаются и мешают чувствовать себя хорошо. А в роли чудовища так приятно на всех порычать! Беспокоиться не стоит. Большинство из нас искренне считают, что малыши должны подчиняться взрослым. Но не всем малышам это нравится, и они на родителей тоже злятся: ведь как раз мама с папой и вынуждены ограничивать их.

КАК ОТУЧИТЬ РУГАТЬСЯ?

Ребенок приносит из детского сада грязные ругательства. Наказание ни к чему не приводит. Как его отучить?

Ольга, Махачкала

Чем больше вы наказываете ребенка, тем больше привлекаете его внимание к этим словам. Согласитесь, они не нравятся вам, а ребенок и смысла-то их не понимает. Не злитесь, не шлепайте его, а спокойно скажите, что вам неприятно их слышать: «Пока ты так говоришь, я не могу с тобой общаться. Плохие слова обижают людей. Ты же не хочешь делать больно родным?» Кстати, если ребенку интересно экспериментировать со словами, не пора ли ему изучать иностранный язык?

...СТАЛА ЖАДНИЧАТЬ

Дочке 1,5 года. В последнее время она стала жадничать и отбирать игрушки у других детей. Что делать?

Г. И. Панфилова, Саратов

Поведение малышки совершенно нормальное. Не стоит на детей вешать ярлык «жадина» примерно до 4 лет, ребенок учится отстаивать свои вещи. А вот после 4 лет его можно начать учить делиться с другими детьми игрушками. Но уже сейчас вы можете объяснять девочке, что брать чужое без разрешения — плохо.

Я УДАРИЛА СЫНА ПО ГУБАМ

Мой 8-летний сын в очередной раз не захотел причесываться, и я ему сказала, что он будет выглядеть как неряха. На что он ответил: «Сама такая». Я ударила его по губам и 2 часа не реагировала на его просьбы и вопросы. Правильно ли я поступила?

Марина, Солнечногорск

Бить ребенка, а уж тем более по губам и лицу, нельзя. К тому же вы первая обидели мальчика, дав негативную оценку его личности. Ребенок тоже ответил оскорблением, а вы уже воспользовались, что называется, запрещенным приемом — физической силой. Более того, 2 часа игнорировали попытки сына помириться с вами. Если хотите добиться послушания от ребенка, разговаривайте с ним не в приказном и не в оскорбительном тоне, а в форме «я-высказываний». Например, «мне неприятно, что ты пойдешь в школу, не причесавшись» или «я буду целый день расстроена». Поощряйте хорошее поведение, а не воспринимайте его как должное. И, главное, думайте не только об уважении к вам, но и сами уважайте сына.

На приёме у педиатра

ПРИВИВАТЬСЯ ЛИ ОТ ВЕТРЯНКИ?

Дочка скоро пойдет в детский сад, педиатр предложил сделать прививку от ветрянки. Так ли это необходимо?

Вероника, Уфа

Решение о вакцинации полностью лежит на вас. Например, в Германии эта прививка входит в список обязательных, а в США ее считают абсолютно ненужной. В России вакцинация против ветряной оспы проводится по желанию.

ЧЕМ ОПАСЕН ПНЕВМОКОКК?

Дочка в 3 месяца перенесла воспаление легких. Болела она долго и тяжело. При выписке в медкарте я прочитала, что это была пневмококковая пневмония. Означает ли это, что у нее выработался иммунитет против пневмококка?

М. Лукашенко, Владивосток

К сожалению, нет. Иммунитет сформировался только к определенной разновидности пневмококка, а всего их существует до 90 серотипов. Вероятность того, что ребенок может встретиться с любыми другими штаммами этой бактерии и заболеть пневмонией, а также отитом, синуситом, даже менингитом и заражением крови (эти заболевания может вызывать пневмококк), очень высока. Стойкий иммунитет обеспечивает только вакцинация. Сейчас во многих странах мира малышей, начиная с 2 месяцев, обязательно вакцинируют от пневмококковой инфекции. В России эта прививка также доступна, но пока только как дополнительная.

ВНУЧКА ЕСТ ЗЕМЛЮ...

Внучке 1 год 7 месяцев, она ест землю и песок. Врачи не знают, почему, говорят: «Пусть ест, это не ребенок, если не съест пуд грязи». Что же нам делать?

Галина Маслова, Хабаровский край

Извращенный вкус, как правило, возникает в возрасте от 18 месяцев до 2 лет. Дети едят краску, волосы, грязь... С извращенным вкусом не надо путать нормальное стремление детей тащить все в рот. Извращенный вкус случается при развитии дефицита минеральных веществ (например, железа), детском аутизме, шизофрении, плохом уходе за ребенком. Осложнения, которых можно ждать, если малыш ест всякую дрянь, — кишечная непроходимость, образование волосяного шара, если ребенок ест волосы, глисты, облысение, отравление. Лечение одно: не спускайте с ребенка глаз, отвлекайте его играми. Если это не поможет, ищите серьезные причины и хороших детских врачей.

Полезно знать

Правша или левша?

Это ясно уже с рождения. Внимательно присматривайтесь к своему малышу. Уже через 16-18 часов с момента появления ребенка на свет можно выяснить, левша он или правша.

Положите новорожденного на спинку, а чтобы он смотрел прямо вверх, придерживайте его голову ладонями. Затем, убрав их, проследите: в какую сторону ребенок повернется, та рука и будет у него в дальнейшем ведущей. Продолжайте наблюдать за ребенком в ближайшие месяцы, когда он начнет интересоваться игрушками.

Если у малыша обнаружилась склонность к леворукости, постарайтесь мягко, без излишнего давления, перепрограммировать кроху на правую руку. Это нужно для его же блага: чтобы был лучше приспособлен к миру, защищен от травм. Незаметно подкладывайте погремушку под правую ручку малыша, а после 6-7 месяцев — ложку, кусочек яблока, печенье, игрушки, фломастер и карандаши. Когда ведете кроху на прогулку, берите его за правую ручку, с нее начинайте надевать распашонку, рубашечку. Вообще психологи не советуют переучивать левшу, потому что это ведет к неврозу, который проявляется заиканием, недержанием мочи, неуправляемым поведением, агрессией. Однако этот совет не касается детей до года: в раннем возрасте нервная система еще очень пластична, поэтому помочь крохе в равной степени овладеть обеими руками не так сложно. Главное — вовремя выявить эту особенность.

Ситуация

Если ребенок случайно выпил алкоголь и заснул, это не значит, что все в порядке. Малыш может погибнуть, употребив всего лишь 1-2 ст. ложки водки! При первом же подозрении на алкогольное отравление (могут быть тошнота, рвота, нарушение походки и координации движений, возбуждение или, наоборот, замедленная реакция, покраснение лица или резкая бледность, судороги) немедленно вызовите «скорую помощь». А пока она едет, промойте ребенку желудок. Дайте малышу выпить 2-3 стакана воды или слабого раствора питьевой соды (1 чайн. ложка на стакан воды). Если рвота сама не начнется, спровоцируйте ее: осторожно надавите ложкой на корень языка.

Разные болезни

Сыпь на коже

Многие детские болезни сопровождаются сыпью. Болезнь можно распознать по тому, как выглядит сыпь.

* **При ветряной оспе** сыпь появляется на волосистой части головы, поэтому начало заболевания часто остается незаметным. Затем высыпания появляются на лице и туловище: в 1-й день это красный бугорок, а через несколько часов он превращается в пузырек сначала с прозрачным, а затем мутным содержимым. Новые пузырьки появляются в течение 3-5 дней, поэтому одновременно на коже можно найти и бугорок, и пузырьки, и корочки.

* **При краснухе** сыпь появляется сначала на лице, шее и быстро распространяется по всему телу. Это бледно-красные пятнышки округлой или продолговатой формы, они располагаются преимущественно на локтях, спине и ягодицах.

* **При кори** сыпь появляется на 3-4-й день от начала заболевания и сопровождается новым подъемом температуры. Мелкие розовые пятна появляются за ушами и на лице, за день они распространяются на шею и верхнюю часть туловища. На вторые сутки сыпь покрывает все туловище и руки, на третьи — спускается на ноги.

* **При скарлатине** сыпь появляется к концу первых суток: в паху и под мышками, на внутренней поверхности бедер, но важное отличие: нос, губы и подбородок сыпью не покрываются.

РОЖАЕМ С ДИАБЕТОМ

Забеременеть, выносить и родить здорового малыша, страдая при этом сахарным диабетом, — настоящий подвиг. Это тяжело не только для мамы, которая нуждается в введении инсулина и постоянном контроле за уровнем сахара в крови. Беременность на фоне сахарного диабета часто заканчивается невынашиваемостью и развитием аномалий у малыша. Как свести к минимуму риск родить больного ребенка?

ПЛАНИРУЙТЕ БЕРЕМЕННОСТЬ

К беременности нужно тщательно готовиться. Прежде всего в течение 6 месяцев до зачатия жестко контролировать уровень сахара в крови. Если раньше можно было обходиться диетой и сахароснижающими препаратами, то с наступлением беременности обязательно придется получать инсулин, независимо от того, каким типом диабета вы страдаете. Беременной с диабетом сахароснижающие препараты принимать категорически запрещается! Они могут навредить будущему малышу. После родов нередко удается отказаться от инсулина и вернуться к прежним средствам. Поэтому не бойтесь перехода с сахароснижающих препаратов на инсулин. Если вы раньше инсулин никогда не применяли, научитесь это делать и постепенно переходите на его использование. При сопутствующих заболеваниях еще до зачатия пройдите лечение.

ДОВЕРЯЙ И ПРОВЕРЯЙ

Даже если беременность еще не подтвердилась, контроль за уровнем сахара в крови нужно ужесточить. У беременных женщин врачи выделяют несколько видов диабета:

явный диабет — тот, который развился и существовал до наступления беременности;

преходящий диабет, признаки которого появляются только при беременности, а после нее исчезают;

угрожающий диабет, когда у женщины есть факторы риска развития сахарного диабета.

Из перечисленных только явный диабет является хроническим заболеванием.

Часто бывает, что беременность облегчает состояние будущей мамы. Она начинает чувствовать себя не в пример лучше, чем раньше, даже снижает ежедневные дозы инсулина, чего делать не надо! Повышенный уровень сахара в крови матери заставляет поджелудочную железу плода работать за двоих: она усиленно вырабатывает инсулин, пытаясь справиться с проблемой. Таким образом, мама, сама того не желая, пользуется эндокринной системой малыша.

УЖЕ БЕРЕМЕННА...

Как вести себя, когда беременность уже подтверждена? В первом триместре беременности как можно раньше необходимо стать на учет в женскую консультацию. Акушер-гинеколог, который будет вести вашу беременность совместно с эндокринологом, к стандартному обследованию беременных в этом случае добавляет специализированное обследование, то есть необходимо:

— сдать анализ на уровень глюкозы в крови натощак и после еды;

— анализ на содержание глюкозы и ацетона в моче;

— определить концентрацию гликозированного гемоглобина;

— проверить, как работают почки;

— осмотреть глазное дно.

На основании этих обследований врачи оценивают возможность вынашивания беременности. Существуют и строгие противопоказания к вынашиванию беременности, их определяют акушер-гинеколог и эндокринолог.

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

В первую очередь ребенок страдает от избытка или недостатка глюкозы у матери. Повышение уровня сахара у женщины неизбежно приводит к избыточному поступлению глюкозы к плоду. Если это происходит до восьмой недели беременности, повышается вероятность развития врожденных пороков. Недостаток же глюкозы, если он случался слишком часто, способен вызвать задержку внутриутробного развития. А при очень резком падении сахара, даже кратковременном, плод может погибнуть. Выкидыш возможен также при большом переизбытке сахара в крови. У всех осложнений только одна причина — ненормальный уровень глюкозы в крови, поэтому контроль, контроль и еще раз контроль.

На сроке 10-12 недель проводится УЗИ. Врач оценит состояние плода.

Во втором триместре беременности надо посещать акушера-гинеколога 1 раз в 2 недели. В 16-18 недель вас снова ждет УЗИ, а в 22-24 недели — плановая госпитализация. Она очень важна. Если в этот период уровень глюкозы у матери выше нормы, это приводит к образованию у плода избыточных жировых отложений, поэтому у мамочек с сахарным диабетом нередко рождаются очень крупные дети. Сахарный диабет может также сопровождаться и многоводием, то есть избытком околоплодной жидкости у беременной. При частом повышении уровня сахара возникает задержка созревания легких у плода. Вот почему важна госпитализация.

В третьем триместре беременности женскую консультацию надо посещать 1 раз в неделю. Плановая госпитализация будет на сроке 32-34 недели. Ультразвуковое исследование в стационаре — каждые 2 недели, кардиотокография — каждую неделю, актография (подсчет количества движений плода в течение одного часа) — дважды в день. В этот период решается вопрос о выборе срока и методе родоразрешения. Однако иногда беременность протекает не так, как хотелось бы. И тогда необходима срочная помощь.

■ Чтобы не было токсикоза, не носите тугой одежды и стягивающих поясов.

■ Носите с собой ломтики лимона, чтобы всегда его можно было взять в рот и пососать.

ПИТАЙТЕСЬ ЧАЩЕ И ЛУЧШЕ

Очень важно следить за своим питанием. Оно должно быть дробным, желательно 6 раз в день. Необходимы три основных приема пищи — завтрак, обед и ужин — и три перекуса — второй завтрак, полдник и перед сном. В рационе должно быть больше фруктов и ягод, меньше хлеба, макаронных изделий, сахара, картошки. Не забывайте о физической нагрузке, больше гуляйте на свежем воздухе: не менее 1,5-2 часов в день.

ВДРУГ ПОЯВИЛСЯ САХАР...

Во время беременности развился гестационный диабет? Так называют диабет, который впервые проявился во время беременности. Это может случиться с теми женщинами, родители или близкие родственники которых болели сахарным диабетом. Наибольшему риску подвержены женщины, которые до беременности имели излишний вес. Если во время предыдущих беременностей у вас обнаруживали сахарный диабет, то он может возникнуть и при последующих. Могут повториться и такие проблемы, как невынашивание, рождение крупного ребенка, аномалии развития плода.

При выявлении диабета беременным показана диета. Если не удается удержать сахар, врач назначит инсулинотерапию. После рождения ребенка у большинства женщин уровень сахара в крови приходит в норму, даже если в течение беременности вы вводили инсулин, но при этом риск его развития в будущем все-таки высок. Его можно снизить, если следить за своим весом.

Если же диабет после рождения малыша не исчез, эндокринолог поможет вам разобраться: продолжать введение инсулина в виде инъекций, принимать противодиабетические таблетки или достаточно просто соблюдать диету.

КОГДА, КАК И У КОГО РОЖАТЬ

Вы должны точно знать, когда, как и у кого рожать. При сахарном диабете возможно запоздалое созревание плода, поэтому огромное значение для здоровья ребенка имеет своевременность родов. Однако к концу беременности проблем со здоровьем становится все больше, и врачи нередко настаивают на родах в сроке 37-38 недель. Для матерей, больных сахарным диабетом, и их малышей лучше всего роды через естественные родовые пути. Их проводят, каждый час контролируя уровень глюкозы в крови и артериальное давление, под обезболиванием (эпидуральная анестезия).

Если возникают осложнения, тут же решается вопрос о кесаревом сечении.

Госпитализация в середине беременности необходима также для подбора дозы инсулина. В конце беременности потребность в инсулине, как правило, снижается, потому что поджелудочная железа плода сама начинает вырабатывать его.

В идеале, «сладкая» будущая мама должна находиться под постоянным наблюдением эндокринолога, получая помощь других специалистов (окулиста, невролога, кардиолога).

Во время родов и в послеродовом периоде обязательно измеряют уровень глюкозы в крови. Под контролем сахара в крови женщине вводят инсулин (при гипергликемии) или глюкозу (при пониженном содержании сахара в крови — гипогликемии). Новорожденные тоже находятся под постоянным наблюдением врача-неонатолога. У них также обязательно контролируют уровень глюкозы крови, поскольку у таких малышей велика вероятность развития гипогликемии сразу после рождения.

КОРМИТЕ МАЛЫША ГРУДЬЮ

Грудное вскармливание — лучшая профилактика диабета для малыша. Детки у мам, больных сахарным диабетом, адаптируются к жизни медленно. Это проявляется вялостью, гипотонией, замедленным восстановлением веса, повышенной склонностью к тяжелым респираторным расстройствам. Поэтому такие детки нуждаются в постоянном наблюдении. Сразу после рождения им вводят 10% глюкозы в вену пуповины, в дальнейшем все зависит от уровня глюкозы в крови, который проверяют через 2, 3, 6 часов после родов.

На развитие сахарного диабета у ребенка влияет то, как он питается. Защитит маленького человечка от диабета грудное вскармливание. Исследования доказали, что у детей, находящихся на искусственном вскармливании, диабет развивается чаще, чем у тех, кого мамы кормят грудным молоком. Коровье молоко провоцирует развитие диабета, поэтому откажитесь от него, пока ребенку не исполнится год.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

* Существует риск передать сахарный диабет малышу по наследству. Однако даже в этом случае болезнь не возникнет сама по себе: ее провоцируют другие факторы.

* При наличии сахарного диабета I типа у матери риск передачи болезни ребенку составляет 1–2%: столько же, сколько и у детей здоровых родителей. Если диабетом болен отец, риск возникновения заболевания у малыша несколько выше — 2–4%. При наличии диабета у обоих родителей риск возрастает до 20–30%.

* Сегодня сахарный диабет научились «держать в узде» и потому считают его не болезнью, а образом жизни. По этой причине стоит приложить все усилия, чтобы добиться наилучшей компенсации заболевания и родить здорового малыша.

И. В. Ващенко,
акушер-гинеколог,
врач высшей категории

Пить или не пить?

Совсем нельзя?!

Часто женщины, узнав о беременности, хватаются за голову, вспомнив: пили вино. Но все не так страшно: даже если вы выпили, это не повод делать аборт.

До момента прикрепления эмбриона в полости матки ему ничего не грозит, ведь он еще не начал питаться от матери. Дальше проблемы у плода способно вызвать только постоянное употребление спиртного. Во время беременности можно позволить себе несколько раз выпить 100-200 мл сухого вина. Но есть некоторые нюансы.

* В первые две недели после зачатия способен развиваться только здоровый эмбрион. Если вы выпили и алкоголь повредил клетки плода, это приведет к раннему выкидышу, который вы, скорее всего, не заметите, посчитав внеплановой менструацией.

* С момента, когда вы узнали о беременности, и до конца первого триместра лучше вообще не пить: в эти дни формируются органы ребенка, и спиртное может привести к порокам развития.

* Во втором триместре спиртное повышает опасность выкидыша, если женщина выпивает более 30 мл алкоголя 2 раза в неделю.

* В третьем триместре алкоголь негативно влияет на развитие мозга и нервную систему.

Кое-что новенькое

ОТ ДЕВОЧЕК МЕНЬШЕ ПРОБЛЕМ

Исследование, проведенное в Израиле, показало, что рожать девочек намного безопаснее, чем мальчиков: осложнения при родах случаются гораздо реже. Плод мужского пола нередко становится причиной рано отошедших вод, преждевременных родов, и именно мальчики чаще всего попадают в отделение для недоношенных. При беременности мальчиками риск преждевременных родов повышается на 70%. Кроме того, продвигаясь по родовым путям, у мальчиков больше шансов застрять, а девочки выходят легче. Единственные трудности при рождении девочек — это рождение задом наперед. Тазовое предлежание при рождении младенца женского пола встречается в 4 случаях из 100. Возможно, потому что девочки меньше весят.

ДВОЙНЯТ СТАЛО БОЛЬШЕ

По утверждению ученых, женщинам, которые планируют забеременеть, надо есть меньше мяса и молочных продуктов, чтобы снизить вероятность появления двойни, так как в таких случаях вероятность сложных родов больше.

Число случаев рождения двойни в последние 30 лет выросло вдвое. На то есть причины — изменения в рационе питания.

Предполагается, что причиной может быть протеин, который находится в печени животных. Он входит в состав коровьего молока и других продуктов животного происхождения. А попадая в организм женщины, делает яичники более чувствительными и усиливает выработку женских половых клеток, особенно если животным давали гормоны. По утверждению ученых, женщинам, которые планируют забеременеть, надо есть меньше мяса и молочных продуктов, чтобы снизить вероятность появления двойни, так как в таких случаях вероятность сложных родов больше. Женщины, родившие двойню, употребляли в пищу много молока.

Малыш уже родился

Чтобы не было мастита

Если молока прибыло больше, чем может высосать малыш, то при кормлении в одной и той же позе есть опасность застоя молока.

Кроха опустошает грудь неравномерно — лучше всего он высасывает молоко из той части груди, куда у него указывает при кормлении подбородочек. На это и ориентируйтесь, если надо справиться с застоем.

* Если вы ощущаете уплотнение и тяжесть в груди в районе подмышек, то почаще прикладывайте малыша в положении из-под руки.

* С застоем у середины груди поможет справиться кормление лежа на боку, но не традиционно — нижней грудью, а верхней.

* С переполнением в нижней части груди малыш быстро разберется, если посадить его для кормления верхом на мамины колени, лицом к себе.

* А чтобы ребенок рассосал возникающие уплотнения в самой верхней части груди, дайте грудь в нестандартной позе: положив малыша ножками от себя на кровать или пеленальный стол, склонитесь над ним в перевернутом по отношению к обычному положении.

Разгрузочные дни

Кишечнику позволим отдохнуть

РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ ПРОВОДЯТ 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ.

При атеросклерозе, заболеваниях сердца и сосудов, ожирении, сахарном диабете, подагре, запорах пейте 1,5 л нежирного кефира с перерывом в 2-3 часа, всего 6-8 приемов в день.

День молочный. Назначается при болезнях сердечно-сосудистой системы. Пейте по 100 г молока через каждые 2 часа 6 раз в день, а на ночь — 200 г фруктового сока с 20 г сахара или глюкозы.

День творожный. Полезен при пиелонефритах, атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете. Разделите 600 г обезжиренного творога и 60 г сметаны на 4 приема. В этот же день можно выпить стакан кофе с молоком без сахара и 2 стакана отвара шиповника.

День творожно-фруктовый. Назначают при сахарном диабете, ожирении, нефритах, недостаточности кровообращения, подагре, мочекислом диатезе, гепатитах. Разделите по 400 г обезжиренного творога и чернослива или других фруктов на 6 приемов.

День творожно-мясной. Полезен при ожирении: 400 г обезжиренного творога, 300 г квашеной капусты, 270 г вареного мяса, 20 г сметаны, по 3 стакана кофе с молоком без сахара и отвара шиповника.

День мясной. Рекомендуется при ожирении: 360 г отварного мяса без жира с гарниром из свежей или квашеной промытой капусты на 4 приема, по 2 стакана кофе с молоком без сахара и отвара шиповника.

День яблочный. Назначают при ожирении, подагре, атеросклерозе, гипертонической болезни, хронической сердечной недостаточности, гепатитах и холециститах, гломерулонефритах. Съедайте 1,5 кг яблок в 5-6 приемов.

День арбузный. При ожирении, гепатитах, холециститах, гломерулонефритах, гипертонической болезни рассчитайте 1,5 кг арбуза без корки на 5-6 приемов.

День картофельный. Будет полезен при гипертонической болезни, пиелонефритах, хронической сердечной и почечной недостаточности. Рассчитайте 1,5 кг отварного в кожуре или печеного картофеля без соли на 5 приемов.

День огуречный. Полезно проводить раз в неделю при ожирении, запорах, подагре. Рассчитайте 1,5 кг свежих огурцов на 5 приемов.

День овощной. Полезен при ожирении, сахарном диабете, подагре, атеросклерозе, гипертонической болезни, хронических полиартритах, болезнях печени и почек. Съедайте 1,5 кг сырых овощей (капуста, морковь, помидоры, кабачки, зелень, петрушка, укроп, листовой салат, стручки зеленой фасоли) в течение дня, разделив на 5-6 порций с добавлением в каждую порцию по ложке растительного масла.

День сухофруктовый. Рекомендуется при хронической сердечной недостаточности, гипертонической болезни, болезнях печени и желчевыводящих путей, нефритах. Разделите 500 г сухофруктов (чернослива, кураги или изюма) на 5 приемов.

День рисово-компотный. Полезен при ожирении, сахарном диабете, болезнях печени и желчных путей, нефритах, гипертонической болезни: 1,5 кг свежих яблок (или 250 г сушеных фруктов), 100 г риса, 100 г сахара, 1,5 л воды. Через каждые 2-3 часа выпивайте стакан компота, на обед и ужин съедайте сладкую рисовую кашу, сваренную на воде.

День фруктовый. Диетологи назначают при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении, подагре, болезнях печени и желчевыводящих путей. Съедайте 1,5 кг свежих фруктов (апельсины, персики, виноград, вишня и т. д.) в 5-6 приемов.

День рыбный. Рекомендуется при атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете. Рассчитайте 400 г отварной рыбы, 0,6-0,9 кг овощей (капуста, морковь, огурцы, помидоры), 2 стакана чая без сахара на 6 приемов.

День соковый. Полезен при атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении, сахарном диабете, подагре, мочекаменной болезни, заболеваниях печени и почек. Разделите 600 г сока (овощного, фруктового) и 800 г отвара шиповника на 4 приема.

День овсяный. Полезен при атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете: 750 г овсяной каши (из 200 г овсяной крупы) на воде, 2 стакана отвара шиповника — на 6 приемов.

ЗАПИВАТЬ ГОРЯЧИЙ ШАШЛЫК НАДО НЕ ВИНОМ, А ГОРЯЧИМ ЧАЕМ. А ПОСЛЕ МИНЕРАЛКИ ВАС ЖДУТ ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ, ОБОСТРЕНИЕ ХОЛЕЦИСТИТА.

Не навреди

Мясо, приготовленное на углях, не всегда бывает полезно для желудка.

* Особенно надо быть осторожным, если готовите шашлык из баранины: бараний жир очень тугоплавкий, и организм может переработать его только в жидком состоянии. Поэтому запивать баранин шашлык надо не холодным вином, а горячими напитками, например грогом или чаем. Они не охладят бараний жир до такой температуры, при которой он затвердевает. А вот минералка или сок жир могут просто «заморозить», и вас ждут проблемы с пищеварением, обострения холецистита и панкреатита.

* Шашлык из свинины намного легче: температура плавления сала более низкая. И, следовательно, вино и безалкогольные напитки ему не противопоказаны.

* Самые безопасные для пищеварительной системы — запеченная рыба или курица.

Пригодится

ДЛЯ устранения плохого запаха изо рта ежедневно принимайте по 1 чайн. ложке тертой цедры лимона с медом.

ПРИ стоматитах приготовьте раствор для полоскания: в стакане воды комнатной температуры растворите 1 ст. ложку сока лимона и 1 ст. ложку меда.

ЦЕДРА грейпфрута избавляет от болей в желудке и изжоги: высушите ее, натрите и принимайте по 1 чайн. ложке. Цедру нужно медленно рассасывать, разжевывать, а потом глотать.

ЕСЛИ у вас больные вены, то на ночь приложите на них тонкие полоски лимона, прикройте сверху полосками бумаги и забинтуйте.

ПРИ бронхите смягчает кашель отвар из мандариновой кожуры: 2 ст. ложки измельченной кожуры залейте 2/3 стакана кипятка, нагревайте на медленном огне 10-15 минут, отвар остудите, процедите и выпейте в течение дня.

ПРИ грибковом поражении кожи дольку свежего мандарина освободите от пленки и протрите ею больное место. Процедуру повторяйте несколько раз в день.

На каждый день *Тоже лекарство*

Вино пить будем

■ В ВИНЕ СОДЕРЖАТСЯ ВЕЩЕСТВА, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ СТАРЕНИЮ ОРГАНИЗМА.

■ ВИНО ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ ПОЛЕЗНЕЕ ЯГОД В 30 РАЗ.

Исследования показали, что рюмка вина, выпитая во время еды, улучшает пищеварение, полезна при болезнях сердца и сосудов.

Люди, употребляющие вино, менее подвержены риску сердечных приступов, чем непьющие. Но это объясняется действием не алкоголя, содержащегося в вине, а свойствами виноградного сока. В вине, особенно красном, содержатся вещества, препятствующие старению. Конечно, они присутствуют в ягодах и фруктах, из которых получают вино, и в соках, но их там мало. В вине же их много, поэтому оно воздействует на организм в 30 раз эффективнее.

Перечисляем лечебные свойства вин:

* Вино, особенно 7-15-летней выдержки, действует не хуже антибиотиков. Умеренное потребление чистого виноградного вина обезвреживает токсины в кишечнике и убивает вредные бактерии. 1 стакан вина, выпитый во время еды, уже через час приводит к гибели почти всех болезнетворных бактерий: например, кишечных палочек и сальмонелл.

* Вино положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует снижению холестерина в крови.

* Вино рекомендуется для профилактики онкологических заболеваний: 2-3 рюмки в день сокращают смертность от рака на 20%.

* В вине содержатся вещества, помогающие восстановлению поврежденных клеток.

* Вино предупреждает появление мочекаменной болезни. Умеренное потребление вина восполняет недостаток минералов при заболеваниях суставов.

* Вино — и красное, и белое — защищает иммунную систему.

Но лечебные и полезные свойства вина зависят от температуры напитка, его легкости, совместимости с подаваемой пищей.

Перед едой рекомендуется вино для возбуждения аппетита и хорошего выделения желудочного сока. К рыбе и белому мясу лучше подавать белые и столовые вина, полусухие. К десерту, фруктам, орехам подходят сладкие и полусладкие красные вина. Вино не рекомендуется совмещать с салатами, сырыми овощами и блюдами, содержащими уксус.

Опасные салаты

САМЫЕ ОПАСНЫЕ САЛАТЫ, ПОСЛЕ КОТОРЫХ ЛЮДИ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОПАДАЮТ В ИНФЕКЦИОННЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ.

1 Норовирусы, сальмонелла и кишечная палочка попадают в организм из листовых салатов, укропа, петрушки и базилика. На растении, если плохо промыть салат, остаются вредные частицы почвы, насекомые и нитраты. Поэтому не ленитесь и тщательно промывайте все листики. А потом еще замочите их в холодной воде, чтобы избавиться от нитратов.

2 После зелени на втором месте по умению накапливать нитраты стоят корнеплоды. Свеклу для салатов обычно варят, поэтому она становится безопасной, а вот с морковью и редиской надо быть осторожнее. Полезная морковь не больше 20 см, а редиска — 4 см в диаметре.

3 В плодах, которые растут над землей, обычно меньше нитратов, но в них они тоже могут быть. Например, напичканные химией огурцы можно узнать по темно-зеленому цвету. Чистые огурцы — спокойного травяного оттенка. Покупая капусту, не берите овощ с крупными, выступающими прожилками. Их, а также кочерыжку лучше не использовать в пищу, поскольку именно в этих частях скапливаются нитраты. Если есть выбор, старайтесь брать отечественные овощи — они самые экологически чистые.

4 Сегодня все знают о том, что крабовые палочки — продукт-обманка, в котором мясо краба заменено на филе минтая, пикши, хека или путассу, да и тех в лучшем случае 25%. Основную массу составляют крахмал, яичный порошок, соль, сахар, растительное масло и стабилизаторы. Крабовый вкус создают ароматизаторы и глутамат натрия, а красные полоски — кармин, каррагинан и другие красители. И как результат: у любителей салатов с крабовыми палочками нарушен обмен веществ и лишний вес.

5 Мяса в современной колбасе кот наплакал. Вместо него кладут крахмал, костную муку, субпродукты, жилы, рассол с красителем каррагинаном. Поэтому диетологи настаивают на том, чтобы колбасу в салатах заменяли куриным мясом или говядиной.

6 Если в салат добавить консервированный горошек, кукурузу, маслины, оливки, огурцы и грибы из магазина, его уже нельзя назвать полезным. В консервированных продуктах много соли и уксуса, это приводит к нарушению водного обмена и закислению организма. Некоторые хозяйки добавляют в салаты уксус, а ведь он только раззадоривает аппетит. Уж лучше подкислить салат соком лимона.

Т. В. Ливашов, врач-диетолог

Полезные салаты, которые часто предлагают покупателям в супермаркетах в готовом виде, — винегрет, капустный, «Греческий», «Каприз», «Цезарь». **Вредные** — крабовый, морковь по-корейски, селедка «под шубой», «Мимоза», «Оливье».

Кукурузное масло полезно

Кукурузное масло оказывает влияние не столько на образование, сколько на выделение желчи. Оно повышает тонус желчного пузыря, усиливает сокращение.

Лецитин, содержащийся в кукурузном масле, предотвращает отложение холестерина в сосудах, способствуя снижению тромбообразования, улучшает обмен веществ, нейтрализует брожение в кишечнике, помогает при сахарном диабете, ожирении.

* Через 1-1,5 часа после приема дозы кукурузного масла тонус желчного пузыря уменьшается, и он снова наполняется свежей желчью. Принимать масло надо 2 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

* Кукурузное масло рекомендуется принимать для профилактики и лечения атеросклероза по 2-3 ст. ложки 3 раза в день до еды. При этом снижается уровень холестерина в крови, улучшается общее самочувствие, настроение и сон.

* Если принимать внутрь кукурузное масло по 1 ст. ложке за завтраком и ужином в течение месяца и запивать его 1 стаканом теплой воды, в которую добавлена 1 ст. ложка яблочного уксуса и 1 чайн. ложка меда, можно избавиться от псориаза и экземы.

* Наружно кукурузное масло можно использовать при ожогах и трещинах губ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможны противопоказаниями

ЦЕЛИАКИЯ: НЕ ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ БЕЛОК ГЛЮТЕН. НО ПРИ ЧЁМ ТУТ МОЛОКО?

Знаем, что он содержится в пшенице, ржи, овсе. Для дочки покупаем специальный хлеб и макароны. А недавно врач сказал, что надо внимательно выбирать и молочные продукты. Не пойму, какая здесь связь? Ведь в сметане, например, не может быть пшеницы.

Марина Сопова, Пенза

Доктор прав. Людям с глютеновой болезнью нельзя употреблять продукты из овса, ржи, ячменя и пшеницы. Соответственно, нельзя есть обычный хлеб, булочки, пирожные, хлопья для завтрака, овсяную кашу. Не нужно покупать и йогурты со злаками или мюсли: в них есть белок. А вот обычная сметана, творог или йогурт без добавок вряд ли вызовут подозрения. В них зерна не может быть! Однако не все так просто. В сметану, которой торгуют бабушки из деревни, никакую пшеницу не кладут. А в городскую, произведенную на заводе, могут добавить. Сейчас, чтобы получить сметану, к молоку и закваске нередко добавляют пшеничный белок. В творожную массу кладут немного муки — для хорошей консистенции и объема. В мороженое сыплют вафельную крошку, а молочные продукты сдабривают ячменным солодом. Все эти добавки сделаны из зерновых, а значит, содержат глютен. Конечно, этого белка в них не так много, как в хлебе или перловой каше. Но у людей с целиакией даже мизерные его количества могут вызывать нарушения в работе кишечника.

С. Г. Рыбакова, диетолог

Сёмга полезнее

Для поддержания здоровья и долголетия диетологи призывают минимум 2-3 раза в неделю есть любую океаническую рыбу.

Однако лишь недавно ученые разобрались, что не каждый сорт рыбы благотворно действует на организм. Самой полезной признана семга. В ней содержится наибольшее количество витаминов группы В, которые ученые все чаще называют витаминами от старости. Но самое большое достоинство семги все-таки в колоссальном количестве в ней омега-3 жирных кислот, а они отвечают за сердце и коронарные сосуды.

Советы диетолога

Какую кашу лучше съесть

ОВСЯНКА И ПШЕНКА

Хорошие диетические каши, полезные при гастритах, язвенной болезни и заболеваниях кишечника. Одна проблема — очень быстро покидают желудок. Любители овсянки и пшенки обычно уже через 1,5 часа чувствуют голод. Выход простой: добавляйте в эти каши овощи, фрукты или ягоды, они будут дольше задерживаться в желудке.

ПЕРЛОВКА

Считается самой тяжелой из всех каш. В отличие, например, от риса перловую крупу практически не очищают, поэтому в ней остается много балластных веществ. С одной стороны, это хорошо — нам их постоянно не хватает. С другой стороны, кишечник к большому количеству клетчатки не привык, поэтому перловая каша может вызывать кишечные расстройства и тяжесть в животе.

МАНКА

Наименее ценная из всех каш. Эту крупу сильно обрабатывают, поэтому манная каша — почти чистые углеводы. Из-за высокой калорийности ее можно есть детям — им в силу возраста нужно много энергии — и взрослым, у которых есть дефицит веса. Когда-то манная каша вообще считалась главной детской едой, но потом ее «разжаловали» из-за аллергичности и роста детского ожирения. Хотя диетологи считают, что аллергию у детей может вызывать не только манка, но и молоко, на котором ее варят.

Анна Белоусова, диетолог

Рекомендуем *Сам себе доктор*

Хлеб вместо лекарства

ИЗДАВНА НА РУСИ ХЛЕБОМ ЛЕЧИЛИСЬ ОТ МНОЖЕСТВА НЕДУГОВ. ВОТ НЕКОТОРЫЕ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ, ВПОЛНЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ И В НАШИ ДНИ.

При насморке. Ржаной сухарь или кусочек сухого хлеба положите на горячую плиту. Когда он начнет гореть, вдыхайте дым через нос 2-5 минут. Такую процедуру повторяйте 2-4 раза в день.

При мигрени срежьте с буханки ржаного хлеба нижнюю корку. Смажьте виски растительным маслом и приложите к каждому по кусочку корки.

При заболеваниях желудка поджарьте кусочек белого хлеба на 1 чайн. ложке растопленного сливочного масла. Когда хлеб остынет, поместите его в стакан с питьевой водой на 30 минут. Полученный настой пейте 3-4 раза в день.

При воспалении кожи измельчите пшеничный хлеб, смешайте с водой, добавьте мед до получения вязкой массы. Накладывайте эту смесь на больные места на 15-20 минут по нескольку раз в день.

При ломкости, выпадении волос распарьте кусочек ржаного хлеба (приблизительно толщиной в 2 см), залив его кипятком и накрыв крышкой. Полученную кашицу смешайте с 1-2 желтками без белков. Намыльте голову шампунем и в намыленную голову втирайте обычную столовую поваренную соль, используя ее как скраб. Затем смойте шампунь и нанесите смесь из хлеба и желтков, втирая ее в волосы и кожу головы. Наденьте шапочку для душа и замотайте голову полотенцем, держите полчаса. Смойте смесь и ополосните волосы ополаскивателем. Проводите эту процедуру ежедневно в течение 10 дней. В результате улучшается вид волос, они перестанут выпадать. Потом можно просто наносить маску на волосы 2 раза в неделю, уже не втирая в волосы соль.

При нарывах

* Прикладывайте к фурункулам и карбункулам пшеничный хлеб, смоченный вишневым соком.

* Разжуйте ржаной хлеб, хорошо пропитав его слюной, и приложите образовавшуюся массу на больной участок.

* Размягчите пшеничный хлеб подсладченной медом водой, добавьте сок каких-нибудь растений, обладающих вытягивающими свойствами (подорожника, лука, капусты), и наложите на гнойник.

При бессоннице мелко накрошите пшеничный и ржаной хлеб, смешайте в равных частях. Добавьте несколько ложек огуречного рассола, нарезанную половинку соленого огурца и ложку кислого молока. Не бойтесь: вам не придется это есть! Смесь накладывайте на лоб утром и вечером на 10-15 минут, затем смойте водой.

■ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ НАДО СЪЕДАТЬ 50 Г ЛЮБОЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЗАМОРОЖЕННОЙ, ВИШНИ, ЗАПИВАЯ МОЛОКОМ, 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ОТЕКАХ ЛЮБОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ПЕЙТЕ ОТВАР ИЛИ НАСТОЙ ПЕТРУШКИ ПО 1/3 СТАКАНА ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

МАЗЬ ИЗ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО В КАШИЦУ КАПУСТНОГО ЛИСТА И ЯИЧНОГО ЖЕЛТКА ПОМОГАЕТ ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ.

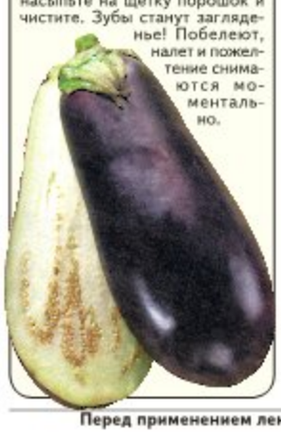
Пригодится

ФИСТАШКИ ПОМОГАЮТ СЕРДЦУ

Эти орехи обладают множеством полезных свойств. Как доказали ученые, они способны оздоравливать сердечно-сосудистую систему и выводят из организма холестерин. Чтобы получить нужный эффект, надо каждый день съедать горсть орешков. Уже через 2 дня уровень холестерина в крови понижается на 12 процентов. Однако диетологи предупреждают: фисташки нельзя есть без меры, потому что они очень калорийны.

ЗУБНАЯ ПАСТА ИЗ БАКЛАЖАНА

Баклажан нарежьте на маленькие кусочки и положите в духовку или на жаровню, чтобы они прожарились до мелкого-мелкого черного порошка. Вот этим порошком и чистите зубы — окуните щетку в воду, насыпьте на щетку порошок и чистите. Зубы станут заглядение! Побелеют, налет и пожелтение снимаются моментально.



Аритмия сердца

Появились боли в области сердца? Проглотите целиком небольшой очищенный зубчик чеснока. Средство это однозарядное, к нему можно прибегнуть, если под рукой не оказалось нитроглицерина.

* Натрите на терке 0,5 кг лимонов, перемешайте их с таким же количеством меда и 20 ядрами абрикосовых косточек, истолченными в порошок. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды.

* При замедленном ритме сердца 4 лимона разрежьте на 4 части каждый, сварите в 1 л воды до кашицеобразного состояния, добавьте 0,5 кг измельченных грецких орехов, 250 г кунжутного масла и 200 г сахарной пудры. Все смешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

* При нарушениях сердечного ритма рекомендуется пить свежий сок черной редьки. Редьку натрите, отожмите через марлю сок, смешайте с медом (1:1) и принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

* Хороший эффект для уменьшения сердцебиения дает отвар репы. 2 ст. ложки измельченной репы залейте 1 стаканом кипятка, варите 15 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

* **При миокардите** (воспалении сердечной мышцы) ежедневно ешьте орехи, изюм и сыр: такая пища укрепляет сердечную мышцу. За один прием надо съедать 30 г ядер грецких орехов, 20 г изюма и 20 г сыра.

Знаете ли вы, что...

● Четыре тарелки листового салата в неделю способны предотвратить рак легких. Дело в том, что в зеленом салате содержатся полезные вещества, которые останавливают работу раковых клеток и замедляют развитие болезней в дыхательных путях. А еще листья салата — эффективное средство в борьбе с лишним весом.

● Репчатый лук улучшает работу головного мозга и сдерживает его старение. Выделяющиеся из лука вещества активизируют и омолаживают клетки, которые отвечают за память и эмоции. Не так давно было открыто еще одно ценное свойство лука — он снижает заболеваемость раком груди.

● Укроп помогает избавиться от лишнего веса благодаря своим мочегонным свойствам. Если добавить немного семян укропа в обычный чай, то эффект от занятий гимнастикой будет гораздо заметнее уже в первую неделю. Семена укропа можно также добавлять в супы и маринады, блюда из рыбы и соусы. Даже в составе хлеба и сладкой выпечки он окажет свое целебное воздействие.

От гайморита — компресс с мёдом и солью

Смешайте 1 ст. ложку меда и 1 чайн. ложку соли «Экстра» до однородной массы. Распределите ее по лбу, прикройте полиэтиленом, а сверху — чем-нибудь теплым. С таким компрессом можно ходить, сидеть, но только не лежать! Через 2-3 часа из носа начнет выходить густая слизь. Кому-то помогает одна процедура, а кому-то на следующий день ее надо повторить. Прислушайтесь к своему организму и определите количество сеансов сами.

А. Хирилов, целитель, Донецкая обл.

От ломоты в мышцах

Многим известно чувство болезненной ломоты в мышцах, которое возникает наутро или вечером после тяжелой физической работы. Я часто сталкивался с подобной проблемой, так как работаю на стройке. Но я нашел средство, которое помогает. Беру 1 стакан жидкого меда, сок одного лимона, пучок петрушки среднего размера. Петрушку мелко режу и перемешиваю с остальными компонентами. После работы съедаю по 2-4 ст. ложки этой вкусной смеси. Лекарство храню в холодильнике. Перед употреблением тщательно смешиваю, так как петрушка собирается сверху. Попробуйте, может, мой опыт кому-нибудь пригодится.

И. Севостьянов, Рязанская обл.

Бородавка стала расти...

Лет семь назад на руке появилась бородавка и стала расти. Я ее и чистотелом выводила, и прижигала, но толку мало. Вокруг бородавки появились «дети». Тут встречаю знакомую, она увидела и посоветовала отрезать тонкий ломтик картошки и приложить к бородавке, закрепить лейкопластырем. Держать сутки, ежедневно менять. Через неделю бородавка стала крошиться и отпала, пропали и ее «дети». Вот такой хороший рецепт.

Валентина Максимовна Клопова, с. Красное, Ставропольский край

Чем помочь желудку

У меня были проблемы с желудком, мучили запоры. Я нашла для себя отличное средство. Промывала и просушивала гречку, измельчала ее в порошок. С вечера 2 ст. ложки порошка гречки заливала 1 стаканом кефира, размешивала и ставила в холодильник. Утром добавляла 2 чайн. ложки измельченной кураги, изюма, кусочки мармелада, снова перемешивала. Эту вкусную и питательную смесь я ела на завтрак. Гречку чередовала с овсяными хлопьями. С тех пор как я стала есть эти кашки на кефире, у меня не только прошли проблемы с желудком и кишечником, но и улучшилось состояние волос, появилась легкость в теле.

Н. А. Коленкина, Орловская обл.

Сухофрукты: изюминка для сердца

Сухофрукты, в отличие от свежих фруктов, долго сохраняют полезные свойства. В них много калия (выводит воду из организма), кальция (укрепляет кости), магния (способствует росту костей и сухожилий), а также железа (обеспечивает клетки и ткани организма кислородом).

Сухофрукты бывают трех видов: обработанные химически, сушеные на солнце или в тени. Первые коптят в сером угаре, благодаря чему они становятся яркими и блестящими — рука к ним так и тянется. Но на вкус они не такие приятные, как сушеные натуральными способами. Самые полезные, как правило, выглядят непривлекательно: у них неровная кожица, и они бывают покусаны всякими вредителями. Но вот они-то как раз и самые вкусные.

Сухофрукты, в отличие от свежих фруктов, долго сохраняют полезные свойства. В них много калия (выводит воду из организма), кальция (укрепляет кости), магния (способствует росту костей и сухожилий), а также железа (обеспечивает клетки и ткани организма кислородом).

Сухофрукты часто используются в лечебном питании. Так, курагу рекомендуется употреблять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. В ней содержится магния больше, чем в любом свежем фрукте. Сушеные яблоки полезны при недостатке в организме йода и витамина С, а также для улучшения пищеварения. При этом важно, чтобы обязательно была сердцевина, так как именно в ней содержится множество полезных пищевых элементов.

Чернослив улучшает работу пищеварительной системы — достаточно съедать 6 штук в день. Изюм укрепляет иммунитет, улучшает работу сердца, избавляет от бессонницы.

Во всех странах мира из сухофруктов готовят десерты. На Кавказе из кураги и чернослива варят напитки, добавляют в супы и соусы, готовят закуски и салаты.

СУП ИЗ СУХОФРУКТОВ

200 г смеси из сухофруктов, 1/2 стакана сахара, 100 г макарон, 1 морковь, 1 ст. ложка сметаны, корица, гвоздика, соль.

Смесь из сухофруктов промойте, положите в кастрюлю, залейте 3 л холодной воды и оставьте на 2-3 часа. Затем положите в кастрюлю сахар, корицу, гвоздику, накройте крышкой и варите 10 минут. Затем снимите с огня. Макароны сварите в подсоленной воде. Промойте, положите в супницу. Отдельно отварите морковь, нарежьте кружочками, выложите к макаронам, добавьте сметану, размешайте и залейте фруктовым отваром.

ШПИНАТ С СУХОФРУКТАМИ

50 г шпината, 100 г чернослива без косточек, 80 г шпината, 3 зубчика чеснока, 50 г гренок, 50 г кедровых орешков, специи.

Чернослив обдайте кипятком, разрежьте на 3 части. Шпинат промойте, крупно нарежьте. Уложите шпинат с черносливом в сковороду с высоким бортом, добавьте немного воды и тушите под крышкой 5-7 минут. Зубчики чеснока мелко нарежьте, добавьте в блюдо специи, орешки и нарезанный чеснок. Тушите 10 минут. За 3 минуты до готовности в сковороду добавьте гренки, накройте крышкой. Готовое блюдо выложите на тарелку. Можно подавать в качестве гарнира.

САЛАТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

200 г кураги, 200 г чернослива, 50 г изюма, 400 г капусты, 1 лимон, специи.

Кочан капусты разрежьте поперек, верхнюю часть (без кочерыжки) очень тонко нашинкуйте, обдайте кипятком, остудите и отожмите. Курагу и чернослив отварите до размягчения в небольшом количестве воды. Некоторое количество сухофруктов измельчите, удалив косточки. В миске смешайте капусту, нарезанные и цельные сухофрукты. Из лимона выжмите сок, заправьте им салат. По вкусу добавьте специи. Салат выложите на тарелку. Его можно украсить миндалем.

ПИРОГ С СУХОФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

250 г шоколада, 300 г муки, 1,5 чайн. ложки разрыхлителя, 1 стакан сахара, 120 г сливочного масла, 1 яйцо, 100 г чернослива, 50 г изюма, 50 г миндаля, 1/2 чайн. ложки соды, 150 г сметаны, 75 мл молока, растительное масло.

Шоколад растопите, вылейте в форму, смазанную растительным маслом, и поставьте в холодильник на час. В блендере смешайте муку, разрыхлитель, сливочное масло, сахар и сухофрукты. Добавьте яйцо, предварительно смешанные сметану, молоко, орехи и соду. Выложите тесто в форму с шоколадом, запекайте 30 минут, остудите. Переверните форму и достаньте пирог.

Для гипотоников — суп с кофейными зёрнами

100 г баранины, 50 г молотых кофейных зерен, 1 картофелина, 2 луковицы, 3 помидора, 1 морковь, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, перец, разная зелень.

Мясо промойте, отделите от пленок, нарежьте, положите в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения. Посолите, добавьте нарезанный кубиками картофель, дольки помидоров, нашинкованные и обжаренные на сливочном масле морковь и лук. Всыпьте в кастрюлю муку, перец, молотые кофейные зерна и варите примерно 40 минут, постоянно помешивая. Затем перелейте суп в блендер, взбейте, вылейте в кастрюлю и опять доведите до кипения. Дайте настояться примерно 10 минут. Готовое блюдо заправьте сметаной, посыпьте мелко нарубленной зеленью, перемешайте и подайте к столу. Суп можно украсить тертым сыром и подать с пшеничными сухариками.

Елена Аркадьевна Салакова, Узбекистан

А хвост крокодила спрячьте в зарослях...

300 г свежих огурцов, 50 г сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 пучок зелени укропа или петрушки, 1 редис, 2 горошины черного перца, 1/2 сладкого красного перца, 20 г отварного мяса, молотый перец и соль по вкусу.

Огурцы очистите от кожуры (молодые огурцы можно не чистить), разрежьте пополам (вдоль огурца), нарежьте тонкими кусочками, посолите. Огурцы выложите в салатник, поперчите по вкусу, добавьте мелко нарезанную свежую зелень укропа или петрушки, полейте лимонным соком и сметаной, перемешайте. Украсьте салат крокодилом из огурца. Изготовление крокодила из огурца: со стороны толстого конца одного огурца вырежьте кусочек мякоти треугольной формы — это будет пасть крокодила. Сделайте язык из кусочка красного сладкого перца или отварного мяса и вложите его в пасть. Надрежьте огурец по всей длине тонкими ломтиками (не прорезайте до конца, чтобы крокодил не развалился). Из вырезанного кусочка огурца сделайте передние лапы. Хвост крокодила спрячьте в зарослях из зелени укропа или петрушки. Глаза крокодила сделайте из половинок редиса, зрач-

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С КАПУСТОЙ

Вместо мяса — свежая, слегка обжаренная капуста.

Натрите картошку, отожмите или просто добавьте несколько ложек муки, посолите и хорошо перемешайте. Слегка отварите, подрумяньте на сковороде, посыпав зеленью, несколько листьев свежей капусты. На горячую сковороду выложите пару ложек картофельной массы, на нее — сложенный (края не должны выступать за оладью) капустный лист. Уложите еще 2 ст. ложки тертого сырого картофеля. Поджарьте с одной стороны, переверните и жарьте под крышкой до готовности.

В. Птицына, Минск

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШАРИКИ С ТВОРОГОМ

Картофель — 500 г, лук репчатый — 100 г, морковь — 100 г, творог — 500 г, масло растительное — 100 г, мука, соль — по вкусу.

Картофель очистите, залейте кипятком, отварите до готовности и горячим протрите через сито. Морковь и лук очистите, мелко нашинкуйте и спассеруйте на растительном масле. Творог протрите через сито, смешайте с протертым картофелем и нарезанной зеленью, добавьте обжаренные овощи, все хорошо вымесите. Из приготовленной массы сформируйте шарики величиной с грецкий орех, обваляйте их в сухарях и обжарьте на растительном масле.

ПОДЖАРКА С КАРТОФЕЛЕМ И САЛОМ

1 кг картофеля, 250 г сала, по 150 мл молока и сливок, щепотка молотого мускатного ореха, соль по вкусу, зелень.

Картофель отварите в мундире, охладите, очистите, натрите на крупной терке или нарежьте очень мелкими кубиками. Шпик мелко нарежьте, обжарьте на слабом огне, соедините с картофелем, перемешайте, посолите, посыпьте мускатным орехом. Влейте молоко и сливки, еще раз перемешайте, накройте крышкой, тушите 15 минут. В конце по желанию вбейте яйца и посыпьте натертым сыром. Жарьте до готовности.

Пригодится

■ ВСЕ САЛАТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО ВИТАМИНОВ, НО ДО НАС ИНОГДА НЕ ДОХОДИТ И ПОЛОВИНЫ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО СОРВАННЫЕ ЛИСТОЧКИ УЖЕ ЧЕРЕЗ 10 ЧАСОВ ТЕРЯЮТ 20% СВОИХ ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ.

■ ЧТОБЫ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ СОХРАНЯТЬ САЛАТЫ СВЕЖИМИ, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ДВА ПРОСТЫХ ПРАВИЛА: ВО-ПЕРВЫХ, ХРАНИТЬ ИХ ОТДЕЛЬНО ОТ ЯБЛОК И БАНАНОВ — ЭТИ ФРУКТЫ ВЫДЕЛЯЮТ ВЕЩЕСТВО ЭТИЛЕН, ОТ КОТОРОГО ЛИСТЬЯ БЫСТРО УВЯДАЮТ; ВО-ВТОРЫХ, МЫТЬ ИХ НУЖНО ТОЛЬКО ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.

Молодо-зелено

ЗЕЛЕНЫЕ САЛАТЫ МНОГИЕ НЕ ЛЮБЯТ, СЧИТАЯ ИХ НЕВКУСНЫМИ. И НАПРАСНО: ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, С ЧЕМ ВЫ СОЧЕТАЕТЕ ЛИСТЬЯ САЛАТА.

Рагу из фасоли с зеленью

2 стакана сухой фасоли, 250 г отварного мяса, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, тертая цедра лимона, соль, черный и красный молотый перец — по вкусу.

Фасоль промойте в холодной воде и замочите на 4 часа. Затем отварите до готовности в этой же воде, откиньте на дуршлаг. Лук нарежьте ломтиками и слегка обжарьте на растительном масле. Добавьте нарезанное кубиками отварное мясо, обжарьте вместе с луком, перемешайте с готовой фасолью. Посыпьте блюдо перцем, солью, лимонной цедрой, зеленым луком, кинзой, укропом и другой зеленью.

Суп из кресс-салата со сливками

200 г кресс-салата, пучок петрушки, 120 мл молока, 300 мл овощного бульона, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки сливок, соль, черный молотый перец.

Слегка взбейте сливки, закройте прозрачной пленкой и поставьте охлаждаться. Чеснок мелко покрошите, высыпьте на раскаленную сковороду и обжаривайте в течение 1-2 минут. Залейте бульоном и молоком, добавьте соль и перец и варите 1-2 минуты. Порежьте листья кресс-салата и петрушку, добавьте в суп и кипятите, затем влейте его в блендер и взбейте, добавив сливки. Разлейте по суповым тарелкам и украсьте зеленью.

Свекла, тушенная в сметане с зеленью

2 свеклы, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, соль — по вкусу.

Свеклу отварите до готовности, почистите, нарежьте кубиками. Луковицу нарежьте кубиками. Растопите на сковороде сливочное масло, выложите лук и потушите, добавьте свеклу, сметану и тушите еще 20 минут.

Бабушкин борщ

Сварите неочищенные картошку, свеклу, морковь до готовности. Очистите овощи, картошку разомните, остальные овощи натрите на крупной терке и поджарьте на растительном масле. Добавьте лук и томатное пюре. В воде или бульоне сварите мелко нашинкованную капусту. Когда капуста сварится, добавьте все остальное, дайте покипеть. Кушайте со сметаной, зеленью. Красиво и вкусно!

Н. А. Сергеева, Липецк

Обедаем дома

ПРОСТО ОКРОШКА

800 г ржаного хлеба, 5 г дрожжей, 2 яйца, 5 картофелин, 2 огурца, 1 луковица, 4 редиски, сметана, 3-4 ст. ложки сахара, соль, петрушка и другая зелень.

Приготовьте квас. Для этого хлебные сухари залейте 7 л кипятка, настаивайте 5 часов, затем процедите, добавьте дрожжи, сахар и поставьте в теплое место примерно на сутки. Отварите картошку и яйца. Мелко порубите лук, положите его в кастрюлю и разотрите с солью. Добавьте к луку остальные мелко нарезанные ингредиенты. Яйца разрежьте пополам, разложите по тарелкам, туда же — все остальное. Залейте порции квасом, в каждую тарелку положите ложку сметаны. Можно в окрошку добавить нежирное отварное мясо или рыбу, соленые грибы или моченые яблоки, для придания остроты — горчицу, хрен или черный молотый перец.

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ МЕДОВЫЕ

12 куриных крыльев, 20 г меда, 50 г соевого соуса, 10 г корня имбиря, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли, растительное масло.

Куриные крылья тщательно промойте, обжарьте на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Смешайте мед и соевый соус (можно взбить в блендере), добавьте к крыльям и готовьте еще 10 минут, время от времени помешивая. Затем добавьте сахар, соль, натертый или мелко порубленный имбирь и готовьте еще 20 минут под крышкой. Переложите крылья на сухую тарелку. На гарнир подайте отварной рис.

ЧЕЧЕВИЦА С СУХАРИКАМИ

1 стакан чечевицы, 2 большие луковицы, 2 ломтика хлеба или готовые сухарики, растительное масло для жарки.

Чечевицу замочите на 2 часа. Предварительно сделайте сухарики из любого хлеба. Обжариваем побольше лука, в обжаренный лук кладем сухарики и хорошо перемешиваем. Затем варим чечевицу в течение 30 минут и сливаем воду. Недосоленную чечевицу досаливаем, смешиваем с сухариками, луком и настаиваем 2 часа.

Е. Л. Прохоренко, Красноярский край

СУПЕРРЫБА С ОРЕХАМИ

500 г филе любой рыбы, 1 стакан ядер грецких орехов, 3/4 стакана винного уксуса или гранатового сока, 4 луковицы, 4 зубчика чеснока, пучок кинзы или молотый кориандр, соль, перец по вкусу.

Филе нарежьте небольшими кусочками, залейте подсоленной водой, варите 20-25 минут. Готовую рыбу переложите на блюдо, поперчите. Орехи измельчите, смешайте с пропущенным через чесночницу чесноком и измельченной зеленью (кориандром), положите в кастрюлю с бульоном и влейте уксус (сок), добавьте измельченный лук и варите 10 минут. Горячим соусом (сациви) залейте рыбу, охладите.

ЗАПЕЧЁННОЕ ЧУДО

Картофель в кожуре хорошо вымойте, надрежьте его пополам, но не до конца. Положите внутрь кусочек свежего сала и размятого чеснока, заверните в фольгу и запекайте в духовке 30-40 минут.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

Картофель порежьте тонкими кружками, уложите слоями на противень, сверху смажьте сметаной пополам с майонезом, положите лук полукольцами, посыпьте тертым сыром и так сделайте 3 слоя, поставьте в духовку на 40 минут. Можно накрыть фольгой, за 15 минут до готовности снять. Проверяйте готовность вилкой.

Елена Мазурова, Читинская обл.

На десерт

Пряные бублики

350 г муки, 1 ст. ложка манной крупы, 5 г сухих дрожжей, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла, по 20 г сухих пряных трав (орегано, розмарин, лук), крупная морская соль.

Из дрожжей, сахара, муки и манки замесите тесто, добавьте в него яйцо, масло и дайте подняться один раз. Снова вымесите, добавьте травы и морскую соль и оставьте еще на 1,5 часа. Сформируйте из теста бублики, выложите их на промасленную бумагу или пергамент и дайте расстояться в течение 15 минут. Разогрейте духовку до 230°С и отправьте туда бублики на 20-25 минут, чтобы они как следует зарумянились. К пряносоленым бубликам подают масло, творожный сыр, слабосоленую семгу или тонко нашинкованную копченую ветчину.

Секреты вкусной выпечки

* Когда дрожжевое тесто для блинов подойдет, ни в коем случае не мешайте его, а то блины не будут пышными.

* Посуду, в которой было тесто, моют сначала холодной, а потом уже горячей водой.

* Сито после просеивания муки промойте холодной водой и просушите, иначе остатки муки склеятся в его ячейках. Если сито не вычищается щеткой, подержите его несколько секунд над огнем.

* Хлебные дрожжи сохранятся дольше, если зарыть их в муку или мелкую соль.

* Никогда не хлопайте дверцей духовки — пирог осядет.

* Чтобы пирог с капустой получился удачным, при выпечке первые 15 минут ни в коем случае не открывайте духовку.

У малыша нет аппетита?

Котёнок из варёного яйца

1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ломтик колбасы, веточки укропа, 1 редис, 2 горошины черного перца, лист зеленого салата.

У вареного яйца срежьте с одной стороны немного белка. Положите яйцо на колбасу. Сделайте в яйце (это голова котенка) небольшие выемки для глаз и ушей. Вставьте глаза — горошины перца и уши — кусочки редиса. Сделайте ротик и усики из веточек укропа. Посадите котенка на подстилку из зеленого салата.

КОМУ ПОЛЕЗНЫ МОЛОКИ

По составу рыбные молоки — это почти икра. А одна из аминокислот — глицин, входящая в их состав, хорошо известна тем, у кого не в порядке сосуды, — стимулирует деятельность мозга. Молоки рекомендуют есть при недостатке в организме железа. Их также нужно есть для восстановления сил после тяжелой болезни, чтобы повысить иммунитет.

Кроме того, молоки очень вкусны. Их можно жарить в панировке или отваривать как рыбу, добавлять в рыбные пирожки и котлеты. Они получаются особенно вкусными, если в фарш добавлять манную кашу и зажаренный лук.

САЛАТ ИЗ МОЛОК

200 г молок, 1 вареное яйцо, небольшая луковица, 1 ст. ложка майонеза, 1 маринованный огурец, 100 г зеленого горошка, соль и перец по вкусу.

Молоки обжарьте на масле и порежьте на кусочки. Так же порежьте лук, вареное яйцо и маринованный огурец. Добавьте зеленый горошек, заправьте майонезом и все перемешайте.

Советы диетолога

Рыбные молоки — почти икра, но дешевле

РАГУ С МОЛОКАМИ

800 г рыбных молок, 1,5 кг картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 250 г майонеза, 200 г кетчупа, соль, укроп по вкусу.

Обжарьте картофель. Лук с морковью обжарьте отдельно, затем добавьте молоки и жарьте до изменения цвета молок. Теперь в поджаренную смесь добавьте картофель, полейте соусом из майонеза и кетчупа и тушите до готовности картофеля. Добавьте укроп и соль по вкусу.

РЫБНЫЕ МОЛОКИ В ОМЛЕТЕ

500 г рыбных молок, 1-2 луковицы, 3 яйца, 1/2 стакана молока, соль, перец по вкусу.

Молоки промойте и нарежьте кусочками. Лук мелко порубите и поджарьте на небольшом огне до прозрачности и мягкости (до зарумянивания не доводите). В сковороду с луком положите молоки, немного посолите и поперчите. Прибавьте огонь и жарьте, помешивая, 3-5 минут. Переложите молоки с луком из сковороды в форму для запекания. Взбейте яйца с молоком, посолите и поперчите. Залейте омлетной массой молоки, поставьте форму в разогретую до 220° духовку до готовности омлета. Это блюдо можно приготовить и на плите. Обжаренные лук и молоки залейте взбитыми яйцами, поставьте на маленький огонь, закройте сковороду крышкой и жарьте до готовности омлета. В этом случае омлет будет нежным, но после остывания опадет.

МОЛОКИ СВЕЖЕЙ РЫБЫ С ХРЕНОМ

200 г молок, 10 г муки, 20 г растительного масла, 80 г хрена с уксусом.

Молоки промойте, не снимая пленки, отварите или запанируйте в муке и обжарьте на растительном масле. Охладите, уложите в селедочницу. Подавайте с хреном и уксусом, украсив зеленью.

Н. П. Суровенко, врач-диетолог

Полезно знать

Какую консервированную горбушу предпочесть? В консервированной горбуше много полезных веществ. Самые вкусные рыбные консервы производят на Дальнем Востоке. Качественная горбуша сделана по ГОСТу №85Д. В ее составе только рыба и соль. Обратите внимание, не деформирована ли железная банка. Качественная консервированная горбуша бледно-розового цвета, заливка — прозрачная. Рыба должна быть плотно уложена в банку.

Такая история

«...А мужа береги!» — сказала бабушка

МОЙ ДЕД УХОДИЛ НА НОЧЬ К СОСЕДКЕ-ВДОВЕ, И ВСЕ ЭТО ЗНАЛИ. НО БАБУШКА НЕ МОГЛА И РТА ОТКРЫТЬ, ЧТОБЫ РОДИТЕЛИ НЕ ВЫГНАЛИ, ЧТОБЫ ДЕТИ НЕ ОСТАЛИСЬ БЕЗ ОТЦА.

Люблю «Айболит», и сама читаю его с удовольствием, и соседям советую подписываться. Замечательные рецепты печатаются в этой газете. Но меня угнетают, а иногда и до слез доводят письма одиноких женщин. Как же они ненавидят мужчин! Он зверь! Он гад! Он не человек! Допускаю, что не все мужчины — подарки судьбы, но ведь и женщины не ангелы во плоти. Мы создаем семью, любим этого человека, и он любит и верит в хорошее будущее. По-молодости тяжело жить вдвоем. Оба оторвались от родителей, от мам, которые любили, кормили, убирали за ними и стирали. Хочется, чтобы так продолжалось и в своей семье. Но кому кормить, кому убирать или стирать? Муж приходит домой в надежде вкусно поесть и отдохнуть, а жена, свалив в кучу грязное белье, смотрит телевизор и надеется, что сейчас придет муж и будет заниматься домашней работой. Оба ждут друг от друга заботы. Вот и начинаются конфликты. Он — налево, она — направо.

Женщины, не унижайте мужчин, не настраивайте детей против отцов! Будьте мудрыми, умными, будьте берегинями!

Я уже пожилой человек и призываю мам и бабушек молодых людей заранее готовить их к семейной жизни. Любая девушка должна знать о женских обязанностях. Ведь семья — это не только постель.

Хочу написать о своей бабушке и о ее роли в моей жизни. Моя бабушка Арина, папина мама, родилась в Херсоне, в семье рыбака Тимофея Тютюрятника. Детей было четверо, все малолетки, родились один за другим. Однажды в шторм шхуна с рыбаками перевернулась и все 12 рыбаков погибли, и бабушкин отец тоже. Семья осталась без кормильца. Бабушкина мама заболела, пролежала несколько дней и умерла. Детям было 10 месяцев, 1 год 8 месяцев, 3 года и 5 лет. Их разобрали родственники. Бабушка была самой старшей из детей. Ее заставляли нянчить хозяйских детей, пасти гусей, овец, а на праздники отпускали проведать сестричек (братик умер). Ее, бедную, взял замуж такой же бедняк. У них родилось трое детей. Началась война. Дедушка, Иван Иванович Куцев, пропал без вести в 1942 году при форсировании Сиваша. Так как похоронки на него не было, денег на детей бабушка не получала. Но все выжили, потому что бабуля знала травы: запаривали их и ели, какие-то сушили на зиму. И всю жизнь бабушка работала.

Я — старшая внучка — замуж вышла рано. Муж был постарше. Конечно, ему не очень было интересно со мной, почти подростком, не знающим ни жизни, ни секса, ничего... Ведь тогда в книгах о таких вещах не писали. Муж стал приходить поздно. Я капризничала, ругалась и обзывала его, лишь бы обидеть и унизить. Доброжелатели шептали, что муж гуляет с женщинами легкого поведения. Я, будучи уже беременной, решила уйти от мужа, развестись.

...Бабушка приехала неожиданно. Вечером, за чаем, она рассказывала о своей нелегкой жизни, как жила у свекрови, как вставала с петухами, чтобы растопить печку и приготовить завтрак для всей семьи. Как муж уходил на ночь к соседке-вдове, и все это знали. Но бабушка не могла и рта открыть, чтобы родители не выгнали, чтобы дети не остались без отца. Долго мы с ней разговаривали. Я возмутилась и сказала: «Ну и хорошо, что дед не вернулся с войны!» Видели бы вы бабушкины глаза в тот момент: полные боли и слез! «Нет, внученька, не хорошо, — горестно призналась она. — Каким бы он ни был, что бы с ним ни случилось, если бы он был жив, я бы его приняла любым, ухаживала и на руках бы носила». Бабушка долго плакала, а я сидела рядом в полной растерянности. Когда она уезжала, то оставила мне тетрадь и сказала: «Когда будет очень тяжело, открой и почитай. А мужа береги!»

Кто же знал, что это была наша последняя встреча. Бабушка умерла. Как же мне не хватало ее! Откуда у бабушки было столько мудрости и такта?! Удивляюсь... И любви ее хватало на всех внуков.

Вспомнив о бабушкиной тетради, достала ее и перечитала. Бабушка до конца жизни винила себя за то, что муж ходил к другой. Она писала, что женщина должна уступать в споре с мужчиной, даже если права, потому что она умнее! Дети не должны слышать ссор родителей, иначе отец не будет авторитетом для них. Все это я приняла к сведению. В тетради были рецепты трав и заговоры, их я использовала и смогла вернуть мужа. Теперь наши дети взрослые, они никогда не слышали наших ссор. Слово папы для них было законом. Мы любили друг друга. К сожалению, мужа уже нет в живых, а я сама уже бабушка и имею право сказать: за свою семью нужно бороться любыми способами. Женщины, не унижайте мужчин, не настраивайте детей против отцов! Будьте мудрыми, умными, будьте берегинями!

Людмила Александровна Коваленко, ст. Хворостань, Воронежская обл.

Рецепт для счастья

Все мы мечтаем о здоровье и счастье. На самом деле всем нам нужно не счастье как таковое, а наше желание быть счастливыми.

Мне 69 лет. Пришлось многое испытать: голодное детство, потерю родных, мужа, как и у всех, есть разные хвори. Но я не люблю стонать и болеть и этим уже счастлива. Не нужно зацикливаться на хворях. Не склоняйте и вы головы перед болезнями, а воспользуйтесь моими советами.

* Постоянно внушайте себе, что все сможете, все преодолеете. Надейтесь на силы своего организма, заставляйте себя больше двигаться.

* Прочь гоните отчаяние, слабость, малодушие, неверие.

* Изо всех сил тянитесь за здоровыми людьми.

* Не давайте закиснуть мозгам, найдите для них дело: решайте кроссворды, пишите мемуары, ведите дневник.

* Все мы мечтаем о здоровье и счастье. На самом деле всем нам нужно не счастье как таковое, а наше желание быть счастливыми, общаться с друзьями, природой и доставлять кому-то радость, например, навестить больного. Кому-то принести продукты, сходить в аптеку, просто посидеть рядом, выслушать человека. А уходя, увидеть его улыбку и услышать его «спасибо». Быть кому-то нужной — это так славно. На душе становится легко, словно преодолела недоступную вершину. Это, по-моему, счастье, и очень помогает жить!

Галина Дмитриевна Зинишина, Саранск

Из почты «Айболита»

Я тоже пишу письма своему покойному сынишке

Для Людмилы Батраковой из Волгограда, автора письма «Матерям, потерявшим детей» («Айболит» №22 за 2010 г.).

Милая, родная моя! Я тоже потеряла сынишку, но 2 года назад. Из-за злости девушки и подлости. Погибли оба! Два гроба. Сколько раз просила ее остановиться. Покается, но все зря... И я тоже пишу своему покойному сынишке, уже 12 больших общих тетрадей этих записей. И у меня также: мысль только появляется, а в голове уже ответ. Чувствую: это он, мой сынок, со мной так общается. Мы жили очень хорошо, душа в душу. Понимали друг друга с полуслова и даже с взгляда. Он меня называл не мама, а Натка. Говорил, что мама я для младшего Андрейки, а для него я сестра, друг. Всю свою жизнь я отдавала отцу и двум сыновьям, но в 2006 году ушел отец, а в 2008 — сынишка. Мы мечтали сделать в доме ремонт, взять детей, чтобы в доме был детский смех и радость, но судьба распорядилась по-своему. Остались вдвоем в огромном доме и на всей земле: я и мой 13-летний сынишка. Кормилец наш, друг, брат, защитник ушел в 29 лет. Добрый, ласковый, любящий жизнь и родных, о котором никто не скажет плохого слова. Успел посадить два дерева — две яблоньки — и оставить после себя сынишку. Жизнь разделилась на до и после. Младший мой сын замкнулся, даже поседел в 11 лет. Бедный мой малыш, что он пережил! Сколько слез, сколько стона, сколько воя пришлось ему слышать! Господи, он стал мужчиной в одночасье.

Родные мои сестренки-сиротинки! Нам надо жить, хоть и очень тяжело без них, наших родных, но мы не должны сдаваться — ради них, ради их любви и светлой памяти! Сил нам, терпения и чистой, доброй молитвы за них, ведь они — наши ангелы!

P. S. Люда, если захотите, напишите, ведь хоть чуть-чуть, но будет полегче. А нашим детям светлая память! Буду ждать вашего ответа.

Наталья Рафаиловна Рожкова, ул. К. Маркса, 169, ст. Суворовская, Предгорный р-н, Ставропольский край, 357600

Стихи наших читателей

В КОЛЕСЕ

Мы круглый год все по делам
Спешим. Мелькают лица.
Земля вращается, и нам
Приходится крутиться.
Забот докучных полон рот,
Часов бегущих стрелки
В такой нас взяли оборот —
Куда там этой белке!

В БОЛЬНИЦЕ

На белизне больничных коек
Лишь начинаешь понимать,
Что это небо, этот дворик
И есть земная благодать,
Которой нет конца и края,
Которою дышу пока,
Всю без остатка принимаю,
Как ни была бы жизнь горька.

СЛЕПОЙ

Слепому показалось, что он видит,
Как яркий свет одолевает тьму.
«Нет, не надейся, ничего не выйдет!» —
Жестоко кто-то бросил вслед ему.
И день погас, но вера остается,
Глядят печально лики-образа...
А по ночам он ясно видит солнце,
Закрыв огнем сожженные глаза.

СЕРДЕЧНОЕ

Защемило в груди:
То ли ливень пойдет,
То ли ждет впереди
Куча новых невзгод.
Не помогут врачи,
Да уже ни к чему,
Буду молча в ночи
Я глядеть в темноту
И часов слушать бой,
Валидол отложив.
Если чувствую боль,
Значит, я еще жив.

P.S. Стихи помогают мне отвлечься от недугов и разных жизненных неурядиц. Рискнул предложить некоторые из них.

Александр Михайлович Бывшев, пос. Кромы, Орловская обл.

Судьба

Есть над чем поразмышлять...

Догорает свеча...

ВСЕ БЫЛО НЕ ТАК: МУЖ НЕ ЗНАЛ, КАК, НО НЕ ТАК... И ВСЕ ЖЕ ПРИВЫКЛА Я К НЕМУ...

Мне 51 год, живу в Россоши, работаю в кардиологии центральной больницы — этим сказано все. Чего скрывать: отделение не для слабонервных. Привыкнуть к тому, что у тебя на глазах был человек, а через 5 минут он уже умер, невозможно. Возьмешь себя в руки и ходишь по земле, как будто ничего не случилось. А на душе иногда не просто кошки скребут, а огромные тигры. И так паршиво становится после смены, что идешь домой и хочется закричать на весь мир: «Люди, любите и жалейте друг друга! Живите друг для друга! Радуйтесь каждому прожитому дню, потому что завтра может быть поздно!»

Сейчас не война и не разруха, все есть. Так почему же мы порой не даем друг другу жить?! Мужчина поднимает руку на женщину, семью меняет на бутылку, дети забывают о своем долге перед родителями...

Сижу за столом, на котором разложены фотографии в траурной рамке. Скоро год, как мужа нет в живых, но мне кажется, что это было вчера и не со мной. В субботу отработала сутки в своей кардиологии, пришла утром домой — муж сидит за столом, голову склонил на грудь, руки на коленях. Спит... На столе стоит полбутылки водки. Интересуюсь: какой праздник с утра, почему пьяный? Молчит... Подхожу к столу. Думаю: надо уложить в постель. Беру за руки... Холод пронзает мое тело, ужас застывает в глазах, в ноги вступает, не могу сдвинуться с места. Руки ледяные, закоченевшие, лоб холодный, в лице ни кровинки... Мертвый! В душе горечь утраты, хочется закричать, но в горле ком, ноги ватные, кругом никого. Стою один на один с мертвым мужем. Лихорадочно пытаюсь включить мозг: холодный разум побеждает эмоции. Медленно прокручиваю план дальнейших действий и попадаю в проем входной двери. На улице становится легче, свежий ветер помогает привести мысли в порядок.

Приезжают наши дети. Гроб, венки, люди, суета, кладбище, поминки... Плачет только дочь — она мужу неродная — больше никто. Ну вот и все! Сижу одна в пустом доме, кругом — никого. Не верится: был человек вчера, а сегодня его уже нет. Умирать не собирался, строил планы на будущее. Жизнь не купить ни за какие деньги!

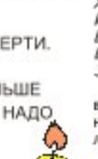
Мы с мужем вместе прожили 20 лет, а родными так и не стали. А так хотелось быть счастливой! Дочь мою воспитывали вместе. Я старалась создавать тепло и уют семейного очага. Но этот очаг регулярно заливался водкой. Бутылка — родней матери, семьи, всего святого. Сам не жил и другим не давал. Все было не так: не знал как, но не так. Так что не сложилось.

Долго чудилось: сейчас откроется калитка и муж зайдет. По ночам прислушивалась к шагам, скрипу двери. Вздрагивала: вот сейчас закашляет. Но вокруг было тихо, тихо, тихо... Целый год. В душе пусто... Жаль, что так случилось. Может, лучше, что я не видела, как он умирал. Ему было 58 лет, а он так ничего и не понял в жизни и не пытался жить нормально.

...Горят свечи, кругом иконы, читаю молитвы. Хочется заплакать, а слез нет. «Отче наш... (мне остается чтить память мужа) да святится имя Твое... (да и зачем плакать?) да будет воля Твоя... (пусть Бог простит нам все грехи вольные и невольные). Во имя Отца и Сына и Святого Духа».

Татьяна Ивановна Гаврилова, Россошь, Воронежская обл.

P. S. ДОГОРАЕТ СВЕЧА. СКОРО БУДЕТ ГОД СО ДНЯ СМЕРТИ. НАДО ДЕЛАТЬ ПОМИНКИ, А ЗАРПЛАТА ОСТАВЛЯЕТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО. МУЖ ЛЕЖИТ В СЫРОЙ ЗЕМЛЕ. РАНЬШЕ Я ДУМАЛА: КАК ЖИТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ? СЕЙЧАС ОПЯТЬ НАДО ДУМАТЬ О ТОМ ЖЕ. МЕРТВЫМ — МЕРТВОЕ, А ЖИВЫМ — ЖИВОЕ! ЛЮДИ, ЖАЛЕЙТЕ, ЛЮБИТЕ, УВАЖАЙТЕ, ЖДИТЕ ДРУГ ДРУГА, РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ! СМЕРТЬ — ЭТО УЖАСНО! ЖЕЛАЮ ВСЕМ СЧАСТЬЯ!



Скипофит®
НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ
ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!*
Скидки до 30% + всем подарки для здоровья
www.skipofit.ru

Узнайте размер вашей скидки и условия акции по т. 8 (495) 790-76-96.
www.naturmed.ru
Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.
Спрашивайте в аптеках вашего города!
Москва: в сети аптек «Ригла» — т. 730-27-30; «Гексал» — т. 960-52-62; «Витафарм» — т. 661-35-65; «Самсон-Фарма» — т. 994-48-88; «Горздрав» — т. 773-89-41; «А5» — т.787-05-55; «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».
Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; Хабаровск — (4212) 43-65-45; Екатеринбург — (343) 322-65-47; Тамбов — (4752) 56-53-44; Воронеж — (4732) 52-63-83; Набережные Челны — (8552) 33-58-79; Новосибирск — (383) 202-61-91; Н.Новгород — (8312)74-01-50; Казань — (843) 554-54-54; Кемерово — (3842) 58-90-90; Ростов-на-Дону — (863) 263-05-25(21); Самара — (846) 270-51-01; Магнитогорск — (3519) 31-74-55; Уфа — (347) 252-43-45.
«ЦВ Протек»: 201725, 201727, 200717, 203718, 200724, 200725, 200726.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
* Скидка предоставляется по заказу по телефону. Акция действительна с 01.05.11 до 30.06.11

Стоит чуть простудиться — опять приступы бронхита

Я с детства был очень болезненным ребенком, постоянно простужался, что дало осложнения, перетекшие в бронхит. Постоянно мучил кашель, а я еще заядлый курильщик с 40-летним стажем. В последнее время так замучил кашель, что аж слезы ручьем, не мог откашляться. Стоит чуть простудиться — опять приступы бронхита. Уже ничего не помогало, лишь временное облегчение и все. А чем дальше -тем хуже. В последнее время так атаковал кашель, что откашливался минут по 10. Прочел в газете, что для органов дыхания очень полезны скипидарные ванны. Они улучшают кровоток в легких, способствуют предупреждению отечности. Я решил их попробовать. Купил в аптеке и начал принимать по специальной схеме, через день по 15 минут. Спустя недели две стал откашливаться, начала мокрота отходить, дышать стало легче. Прошел целый курс ванн. Теперь забыл про свой бронхит. Перестал часто простужаться. А самое главное — с легкостью бросил курить!

Александр Снегирев, Ногинск

Беда не приходит одна — радикулит обострился и колени стали болеть

Мне 56 лет. Всю жизнь, с малых лет, занимался хоккеем. Уже 30 лет тренирую юношескую сборную своей области. Это моя жизнь, я без хоккея не могу! Сами понимаете, сколько травм перенес за свою жизнь, сколько переломов. В последнее время давление высокое атаковало. Както раз на тренировках в глазах потемнело, потерял сознание и упал прямо на лед. Беда не приходит одна — радикулит обострился, а колени так стали болеть, что ночами не спал. Постарел в момент, весь скрючился, с палочкой начал ходить, а хоккей... Какой там хоккей, еле передвигался. Как-то шел в очередной раз из поликлиники и встретил своего бывшего ученика Андрея. Разговорились с ним, что да как. Он на меня смотрит и говорит: «Евгений Михайлович, что с вами случилось, с палочкой ходите?» Я ему про свои болячки-то и рассказал, и что не тренирую больше, дома сижу — в старика превращаюсь. На следующий день Андрей приносит мне две зеленые коробки со скипидарными ваннами и говорит: «Вот, Михалыч, лечитесь». Начал делать ванны через день, кремами растирался, внутрь травы специальные для суставов пил. Главное, что это все натуральное, для организма только польза, вреда быть не может. И что вы думаете, через месяц встал на лед! Опять начал своих ребят тренировать! Помолодел, даже похудел на 15 кг. Хожу бравой походкой! Своих учеников после тренировок заставляю скипидарные ванны принимать, здоровье надо с молоду беречь! Ведь это великое счастье — быть здоровым!

Е. М. Барыкин, Мурманск

Спину ломило жутко, ни встать, ни сесть, на бок не повернуться

Начало зимы выдалось очень морозное. Колол во дворе дрова и застудил спину. Тут же прихватил радикулит, да так, что не смог разогнуться. Спину ломило жутко, ни встать, ни сесть, на бок не повернуться. Провалялся несколько дней в постели, пока жена не принесла раствор для скипидарных ванн и крем от НИИ натуротерапии. Жена приготовила мне скипидарную ванну, я посидел в ней 15 минут, погрелся. Вода хвоей пахнет, а по телу покалывание. Принял я ванну, жена натерла спину кремом, и лег спать. Так я проспал до обеда следующего дня, не просыпаясь. Спине уже полегче стало. Стал делать ванны регулярно и кремом натираться. И о радикулите теперь не вспоминаю. Кроме того, прошли боли в коленях, которые я не мог унять лет пять. Скипидарные ванны — это чудо природы, натуральное средство из сосновой смолы и трав. Они нормализуют кровоток, питают хрящики и все клетки в организме. Моя жена тоже ванны стала принимать, и у нее прошли отеки на ногах, которыми она мучилась долгое время. Думаю, что это средство понравится читателям вашей газеты, ведь оно полностью натуральное. С уважением

Евгений Семенович, Новосибирск

Меня беспокоили головные боли, давление подскакивало

Здравствуйте! Вот выдалась свободная минута, решила написать в хорошую газету письмо. А раньше времени было полно, но делать все равно ничего не могла. Меня беспокоили головные боли, давление подскакивало, бывало, темнело в глазах или ничего не слышала. Жуткое состояние. А я ведь еще не старуха! Мне 51 год. Из-за своего недомогания работу пришлось бросить. Сначала больничный, затем отгул брала, но когда на рабочее место мне вызвали «скорую помощь», я решила бросить вовсе. Врачи толком не могли объяснить, что со мной. Ну давление и давление. Принимала какие-то таблетки, а боль головная не отпускала. Тут еще соседку с инсультом схоронили. Стало страшно; а вдруг и со мной такое произойдет? Помог случай. Зашла я как-то в аптеку за очередными таблетками и услышала диалог женщины с фармацевтом. Они обсуждали какието скипидарные ванны. Будто бы от всего помогают. Я молчать не стала, тоже решила расспросить. И мне пояснили, что скипидарные ванны уже более ста лет существуют, действительно избавляют от многих проблем со здоровьем. Я так заинтересовалась, взяла себе эти скипидарные ванны. Все лучше, чем таблетки горстями глотать. Вы знаете, прошла курс, принимала ванны по инструкции, очень мне нравились процедуры. Головные боли исчезли, уже полгода не беспокоят. Давление в норму пришло! Об инсульте даже не думаю! Еще как бонус — помолодела я от скипидарных ванн! На работу устроилась. Теперь без дела не сижу. Пишу, чтобы дать полезный совет: принимайте скипидарные ванны, они помогают!

Галина Федоровна, Орел

В чём сила скипидарных ванн

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ НАЧИНАЮТ ПРИМЕНЯТЬ ВАННЫ СО СКИПИДАРНОЙ ЭМУЛЬСИЕЙ, ИЗГОТОВЛЕННОЙ ПО ПРОПИСИ А. С. ЗАЛМАНОВА.

Вряд ли найдется человек, интересующийся естественными методами оздоровления и при этом ничего ни разу не слышавший про скипидарные ванны Залманова. О них пишут книги, рекомендуют использовать при всевозможных заболеваниях, все чаще мы можем увидеть зеленые флаконы на полках аптек.

Родившийся и проживший основную часть своей жизни в России, Залманов стал доктором с мировым именем, у которого лечились видные политики своего времени и до сих пор лечатся по его методике представители политической и артистической элиты, спортсмены и даже представители царствующих домов Старого света.

Достаточно привести один только факт из биографии Залманова, который служит яркой иллюстрацией уникальной судьбы русского доктора и его методики.

Во время Великой Отечественной войны Залманов, проживавший тогда в Париже, во время оккупации французской столицы был арестован службой СС. Имя Залманова хорошо было известно в Германии, так как некоторое время он практиковал в немецких клиниках. Залманову было предложено возглавить парижский госпиталь, в котором лечились немецкие солдаты, однако ученый отказался от столь «почетной» миссии. Можно ли представить себе, что его, еврея по происхождению, русского генерала медицинской службы, бывшего личного врача Ленина, так и не поменявшего советский паспорт на какой-либо другой, отпустили всего лишь под полицейский надзор? Тем не менее, это так: по методике Залманова лечились высшие чины Третьего рейха, а сам Залманов, находясь под надзором, продолжал тайно лечить бойцов французского Сопротивления... После войны Залманов стал самым известным врачом в Европе.

Ныне его метод лечения официально признан во многих странах. В частности, в 2000 году на парижском собрании по обмену опытом были представлены 12 клиник из Франции, Англии, Италии, Швейцарии, практикующих «скипидарные ванны по Залманову». Многие его последователи и ученики ставят имя Залманова в один ряд с именами Гиппократа, Авиценны, Парацельса и других основоположников медицинской науки. Ведь с помощью своих ванн Залманов помогал своим пациентам бороться с заболеваниями, считающимися трудноизлечимыми или неподдающимися лечению вовсе. Сердечные недомогания, боли в суставах и позвоночнике, повышенное давление, бесплодие и импотенция под действием каппиляротерапии проходили навсегда, а от ожирения к нему приезжали лечиться даже звезды Голливуда.

Средство особого назначения

Что же такого необычного в его ваннах? Гениальные изобретения часто бывают простыми по своей сути, но не всякому дано найти то самое простое решение. Труды Залманова, начавшего свою карьеру в царской России, были признаны и при Советской власти. Владимир Ленин лично назначил доктора на ряд ответственных постов в Наркомздраве СССР. Одним из направлений его работы было курортное лечение в Советской республике. И Залманов провел ряд реорганизаций в этой сфере. В качестве одного из универсальных медицинских средств он предложил использовать целебные ванны с добавлением особой эмульсии или раствора, которые содержат скипидар. Ванны с использованием скипидара дали поразительный эффект, который сохранялся на долгое время!

Задолго до того, как к этому пришла официальная медицина, Залманов был уверен, что причиной всех болезней является нарушение капиллярного кровотока. В процессе жизнедеятельности капилляры забиваются шлаками, ток крови резко замедляется, а в некоторых участках вообще останавливается, так наши органы, не получая кислорода и питательных веществ, начинают потихоньку отмирать. Поэтому, чтобы предотвратить сложнейшие болезни и успешно бороться со старостью, нужно «оживлять» и омолаживать капилляры. Будучи ярым противником химических препаратов, Залманов разработал собственную методику диагностирования и профилактики различных заболеваний, которую он называл капилляротерапия. И предложил использовать особые ванны с добавлением в воду натурального живичного скипидара. Натуральный скипидар — это эфирное масло сосны и по своим свойствам значительно превосходит все известные эфирные масла. Он содержит в своем составе уникальные вещества — альфа и бетта пенены, которые «оживляют» капилляры и усиливают доставку полезных веществ и кислорода к поврежденным органам.

Древние манускрипты

Между прочим, российский врач Залманов не был первопроходцем в изучении целебных свойств скипидара. Оказывается, скипидарные ванны более трех тысяч лет назад применялись в Древнем Китае.

К сожалению, широкое производство медицинского скипидара в СССР на долгое время было закрыто. Целебные ванны применялись только в элитных санаториях для особо избранных. И немудрено: один килограмм скипидарной живицы, добываемой из приморской сосны, стоил 4 тысячи рублей. По советским меркам целое состояние! Для сравнения, престижная в то время новая машина «Жигули» стоила 7 тысяч рублей.

Сейчас, благодаря стараниям последователей учения Залманова, стали выпускать много препаратов под названием «скипидарные ванны».

«На приеме исцеленные пациенты смотрят на меня по-собачьи преданными глазами, почти поют реквием в честь моего торжественного заката, — написал однажды 86-летний ученый своему родственнику в Москву,- а когда после моей медицинской мессы выхожу на улицу, мне до смерти хочется поднять по-собачьи ногу у фонаря, чтобы ошарашить моим жестом ультрашикарную парижскую даму...» Кстати, женился великий доктор последний раз в 79 лет, стал счастливым отцом в 81 год, а прожил почти до 90 лет и до конца своих дней не терял активный интерес к жизни во всех ее проявлениях.

С. В. Арсенин, хирург, кандидат медицинских наук

Прошу помощи

КАЖЕТСЯ, ЧТО Я СХОЖУ С УМА

Все началось с вегетососудистой дистонии, потом появился страх. Он возникает спонтанно, начинается ужасная паника. Кажется, что я схожу с ума, сердце жмет и не хватает воздуха. Все эти годы родные возили меня по разным врачам. Принимала успокоительные препараты, но увы! Перестала выходить из дома, а если и выхожу, то с кем-нибудь из родных и ненадолго. Часто плачу. Обращаюсь к тем, кто вылечился. Пожалуйста, откликнитесь! У меня двое деток, и я не хочу, чтобы они такой видели свою маму.

Елена, Ставропольский край

ВРАЧ ПРЕДЛОЖИЛ СРЕЗАТЬ КОСТОЧКИ...

Уже давно на стопах ног у большого пальца появились болезненные косточки. Они растут, стали болеть, краснеть. На левой ноге, где косточка больше, свод стопы стал выгибаться, а пальцы поджиматься. Врач предложил сделать операцию — срезать косточки. Сказал, что сама операция безболезненная. Но потом не стоит рассчитывать на быструю реабилитацию. В общем, гарантий нет, а риск серьезный. Некоторые врачи предостерегают, мол, ходишь — ходи, не соглашайся на операцию. Что делать? Не могу решиться. На ночь на косточках рисую йодную сетку, смазываю их лечебными кремами, но улучшений это не приносит и не останавливает рост косточек. Подскажите, есть ли альтернатива операции?

Тамара Федоровна, Орел

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ЛУЧШЕ НЕ СТАЛО...

Одним глазом стал хуже видеть. Обратился к врачу, он сказал, что это от удара по голове. Прошел курс лечения, но улучшений нет. Потом случайный прохожий попал пальцем в этот глаз, и он стал болеть. Пришлось обратиться в другую клинику. После осмотра врач сказал, что у меня отслоение сетчатки, надо срочно делать операцию. Сделал, после операции вижу боковым зрением. Прошел год, помутнел хрусталик, перед глазами появились пятна и мушки, а позже все стало матовым. Что делать, не знаю. Вся надежда на «Айболит» и вас, дорогие читатели. У кого так было и как вы с этим справились?

О. Ф. Крыштоповский, Белинский, Пензенская обл.

ПОМОГИТЕ СЫНУ ВЫЛЕЗТИ ИЗ ГРЯЗИ!

Моему единственному сыну 25 лет. Он пятый год отбывает наказание. Скоро, к концу нынешнего года, освободится. Как помочь ему начать жизнь с чистого листа? С чего начать? Говорят, что после первой отсидки 98% людей снова попадают за решетку. Обращаюсь к тем, у кого такое же горе. Как вы справились с ним? Помогите моему сыну вылезти из этой грязи. У нас благополучная семья. Сын закончил школу, техникум, поступил в институт, а на втором курсе сорвался, и все пошло прахом. Я мать, у меня болит душа. Прошу откликнуться матерей, у которых случилось такое же горе, а также молодых людей, которые смогли пройти через все это. Напишите мне! Жду с надеждой.

Нелли Васильевна Митряхина, Минеральные Воды

***

Сестре 50 лет. Уже 10 лет она болеет истерическим синдромом, ее всю трясет. Кто смог справиться с приступами? К кому привязалась такая же болячка? Подскажите!

Мария, Саратов

***

Кто из женщин знает, как народными средствами избавиться от холки? Ее еще называют загривком на шее. С каждым годом этот жировик увеличивается и болит.

Алла Михайловна Ворохобина, Краснодарский край

УТОЧНИТЕ РЕЦЕПТ

Для Таисии Михайловны Безъязыковой из с. Новая Жизнь, Казахстан, автора письма «О чудесном исцелении суставов» («Айболит» №3 за 2011 г.).

У меня к вам просьба: уточните рецепт. Так невнятно написано, что я не поняла, как делать ванночки для ног. В какой последовательности опускать ноги в тазик с кирпичом и в другой тазик — с водкой? Сколько держать ноги в воде? Зачем нужен кирпич?

Мария Даниловна Чернобай, х. Рожок, Ростовская обл.

РАЗНОЕ

У меня двое детей. Старший состоит на учете с диагнозом эритрокератодермия — это заболевание сопровождается сильной сухостью и шелушением кожи. Один раз по путевке областного Минздрава ездили в санаторий им. Семашко, который находится в Сочи. Но в этом году нам отказали в санаторном лечении. Обращаюсь к читателям «Айболита», проживающим рядом с санаторием, возле моря. Пожалуйста, приютите нас! Ребенку важно полечиться в Мацесте. А летом снимать жилье стоит дорого, мы не потянем.

Сания Исиналиева, ул. Б. Хмельницкого, 131, Харабали, Астраханская обл., 416010

***

Сыну 25 лет, он болен сахарным диабетом I типа в тяжелой форме. У него проблемы с желудком и кишечником. До 17 лет мы доставали путевки и возили его в Ессентуки. Потом познакомились с доброй бабушкой и, когда путевок было не достать, жили у нее. Желудок у сына тогда не болел. Но, к сожалению, бабушка умерла. Врачи советуют опять ехать на лечение. Хотим познакомиться с жителями Ессентуков — добрыми, порядочными людьми, которые за умеренную плату смогли бы приютить нас с сыном на 2 недели, не более. Зарплата у нас с мужем маленькая. Порядок гарантируем. Надеюсь на вашу помощь!

Елена Борисовна Бобылева, пр-т Славы, 123-70, Белгород, 308015, тел. 8-951-764-51-88

***

Долго думала: писать или нет? Вроде недавно молода была, а уже 50 лет. Оглядываюсь назад: многое бы изменила... Замуж по любви вышла, но любовь не сделала меня счастливой. Так часто бывает: один любит, а другой позволяет себя любить. У меня на первом месте были дом, дети, а у мужа — служба, служба... В общем, мужу моя любовь была не нужна, но ему было удобно со мной, а любви ему хватало и слева, и справа. Время летит, дети выросли, внуки растут, радуюсь за них. А муж объелся груш... Нашел подругу под стать себе, их объединяет любовь к бутылке. Очень хочется найти одного человека — Петю Стрельченко, который действительно меня любил. Он служил в Грузии, в Поти, с 1978 по 1981 годы. Позже демобилизовался и уехал домой, на Украину, в Сумскую область. Жаль, что выбрала другого, а не его. И вот я одна... Часто вспоминаю и виню себя за ошибку. Ну что теперь горевать? Жизнь дважды не прожить. Мне бы просто узнать, как сложилась жизнь Петра. Когда-то он сказал мне: «Даже если у меня будет семья и дети, тебя никогда не забуду и буду любить всегда...»

Храни вас всех Господь!

Лариса Леонидовна, Калмыкия

***

Очень нужны травы : адонис (горицвет), корень лапчатки белой (по 200 г каждой) — для лечения ишемии сердца. При перемене погоды очень плохо себя чувствую. Люди добрые! У кого есть эти травы? Поделитесь, пожалуйста!

Мне 60 лет. Понимаю, что сосуды уже слабые, холестерин повышен. Плохо хожу, в ногах сильная слабость. От врачей пользы мало...

Людмила Ивановна Аликова, ул. Кутузова, 18, Гулькевичи, Краснодарский край, 352192

***

Мне 73 года, из них 40 лет разыскиваю своих родных. Нас у мамы было пятеро. Двоих нашла, но их уже нет в живых. Осталось найти еще двоих. В один день 54 конверта отправила по России. Обращалась и в передачу «Жди меня», но никаких результатов нет. Надеюсь только на помощь читателей «Айболита». Моего брата зовут Александр Иванович Балаев, 1937 года рождения, воспитанник Поимского детского дома Пензенской области. Из детдома его отправили в Саратовскую область, в Балаково. Там был какой-то совхоз, он там учился на тракториста. Куда потом выбыл — неизвестно. Сестра — Анна Ивановна Балаева, 1935 года рождения. Из детского дома ее отправили учиться в Пензу. После учебы она много лет проработала на Пензенском часовом заводе, жила в общежитии от часового завода. Сестра потеряла зрение. Обращаюсь за помощью к людям, которые получают «Айболит», особенно к жителям Пензы и Саратовской области. Моя девичья фамилия — Кудрявцева.

Вера Алексеевна Земляная, ул. Сосновая, 28, Белая Калитва, Ростовская обл., 347041

Не могу найти порошок камфоры для лечения

Айболит

В №2 «Айболита» за 2008 год прочитала рецепт от тахикардии. Какая-то женщина писала, что с помощью этого рецепта спасла сына от операции на сердце. Нужно взять 1 стакан (250 г) меда, 4 лимона, 18 штук миндаля, 16 листьев комнатной герани, по 10 г настоек валерианы и боярышника, 5-6 зерен камфоры. Мед надо смешать с соком лимонов (без корки), миндаль и листья герани пропустить через мясорубку, смешать с медом и лимонным соком, влить настойки валерианы и боярышника, бросить, не измельчая, камфору и все хорошо взбить. Принимать можно сразу натощак утром по 1 ст. ложке за 15 минут до еды. Если пульс не нормализуется, надо приготовить вторую порцию, держать смесь в холодильнике. Все компоненты у меня есть, а вот что такое зерна камфоры, не знаю. Спрашивала в аптеках, мне сказали, что раньше продавался порошок камфоры, а сейчас его нет. Подскажите, где можно достать зерна камфоры?

О. Р., Красноярский край

Трагедия

Моих детей нет в живых, а те, кто отправил их на тот свет, здравствуют

Айболит

Больно описывать события того страшного дня, тем не менее хочу, чтобы читатели «Айболита» узнали, какие бывают врачи-палачи, кому мы в руки доверяем своих детей. Моя дочка была на последнем месяце беременности, отвезли ее в роддом, как и положено, за 2 недели до родов. Беременность у дочки в течение 9 месяцев протекала нормально, без всяких осложнений, все анализы были хорошие. Роды взялся принимать сам заведующий родильным отделением Ю. А. Тумаков, решив в первую очередь финансовый вопрос, а именно: потребовал у дочки деньги за роды.

Мы с нетерпением ждали малыша. Ежедневно, а то и по 2 раза в день, мы навещали дочку в родильном отделении. Наконец наступило долгожданное время. Как только дочка позвонила и сообщила, что роды начались, зять помчался туда, чтобы узнать, как чувствуют себя мать и ребенок. Лечащий врач Тумаков вышел и сказал: «Ты чего здесь делаешь? Езжай домой, с ними все хорошо. Я сделал кесарево сечение, родился здоровенький мальчик, сейчас женщина отходит от наркоза». Мы еле дождались следующего дня, чтобы навестить дочку и увидеть долгожданного внука. А вместо этого услышали страшные слова, которые я до сих пор вспоминаю с содроганием: «Ваша дочка и жена погибла при родах». Никто из медиков не удосужился подойти к нам и дать хотя бы по глотку воды. Только рядом бегал анестезиолог, весь взъерошенный, с красными глазами, и твердил: «Ну и что тут такого, что умерла? У меня когда-то тоже пациент умер на столе, от наркоза не очнулся...»

Люди добрые, вы только представьте, что нам пришлось пережить после такого чудовищного случая! Мы потеряли двоих своих детей буквально за один час! Почему не вызвали специалистов из краевого центра? А ведь обязаны были вызвать, если видели, что самим не справиться. Ведь моя дочка находилась в реанимации 10 часов, а малыш был жив в течение 16 часов. Никому до них не было дела...

Доченьке был 21 год. Вместе с ней я потеряла смысл жизни. После похорон детей мы стали добиваться, чтобы врачи сказали, что же случилось с моей жизнерадостной, здоровой дочкой. И получили такой ответ: «Ваша дочь умерла от анафилактического шока при введении обезболивающего препарата «Лидокаин». Этот случай непредсказуем, трудно предотвратим и трактуется в медицинской практике как несчастный случай». Но у дочки никогда не было никаких аллергических реакций. Она росла крепким и здоровым ребенком, и вдруг такое...

Поэтому я обратилась в следственный комитет с заявлением провести проверку по данному случаю. Были назначены дополнительные проверки, а именно: проведена краевая судебно-медицинская экспертиза, в ходе которой выяснилось, что моя дочь погибла не от анафилактического шока, а от передозировки препарата «Лидокаин», превышающей норму в 2-2,5 раза. Смерть наступила от токсического воздействия этого препарата. Выходит, врачи скрывали?

Прокуратурой было возбуждено уголовное дело, оно передано в суд. На судебных заседаниях анестезиолог изворачивался, не признавая своей вины. Суд почему-то этой экспертизе не поверил и назначил следующую, которую я жду уже почти год. Напрашивается вопрос: зачем тогда существует наша краевая экспертиза, если ей не верят? Моих детей нет уже третий год, а все, кто отправил их на тот свет, здравствуют и работают в том же медучреждении. И все меньше верится, что кто-то понесет наказание. Но рано или поздно им придется пройти Божий суд. Люди! Я жду от вас откликов, хочется услышать ваше мнение.

Без подписи, Ставропольский край

Кто приютит?

Я беженец из Казахстана, жена — из Баку. Мне 45 лет. Могу ухаживать за скотиной и овцами. Трудовой стаж 25 лет. Жена — трудоголик, умеет ухаживать за садом и огородом. Но у нас нет своего угла, чтобы можно было жить и радоваться жизни. Люди добрые, помогите бескорыстно!

Игорь и Татьяна, ул. Клочко, 57, с. Дивное, Ставропольский край, 356720

***

Муж пьет, а теперь еще и сын начал пить. Вырос... Бороться бесполезно. Возьмусь ухаживать за пожилой женщиной, но чтобы мне на старости лет осталось хоть какое-то жилье, потому что не хочу возвращаться в прежнюю жизнь. Мне 56 лет, на пенсии, работаю. Порядочная, добрая, уравновешенная.

Татьяна Ивановна Маяцкая, д/в, главпочтамт, Лабинск, Краснодарский край, 352500

***

Мне 48 лет. После смерти мамы стал никому не нужен: ни отцу, ни сестре. С 2000 года все время скитаюсь по квартирам. Нет стабильной работы. Устал от такой жизни. По профессии я ветфельдшер. Хотелось бы найти работу по специальности где-нибудь в селе, чтобы был домик и участок. Работы не боюсь, руки есть, ноги есть, голова на месте.

Ярослав, а/я 1, ул. Д. Бедного, 28, главпочтамт, Кизляр, Дагестан, 368830

SOS!

Обидно: все бегают, а я еле ноги передвигаю...

Айболит

Я человек забитый, из деревни. Вроде бы все понимаю, а вот объяснить не могу. Есть среди читателей «Айболита» умные люди, которые все знают. Вот к вам и обращаюсь. Помогите, пожалуйста! Дело в том, что мне всегда жарко, без воды не могу. Дома утром и вечером обязательно купаюсь холодной и горячей водой — становится легче. А когда в больнице лежу, там душа нет, и мне плохо, задыхаюсь. И мой сын такой же, и мама страдала от этого же. Если тело становится горячим, то начинает трясти, кажется, что вот-вот умру. У меня гипертония. Она началась давно, когда я забеременела. Сейчас давление бывает 250/140, пульс 120. Очень редко бывает 120-140, а чаще 170-190/130. Сердце почти всегда то колет, то режет, то просто жжет и горит. Ставят диагноз стенокардия, кондроз, диабет II типа в тяжелой форме. Живу на инсулине. Очень сильно болят ноги, вены словно выдирают. Пройду метров 100 и ног не чувствую, как ватные. И слина совсем не дает стоять: постою 5 минут — и все. Если постою дольше, теряю сознание. Сил уже нет! Тарелку вымыть не могу. Хожу по дому редко, слава богу, до туалета дойти могу. Поясницу скручивает адской болью. Врачи говорят, что во всем виноват сахар. Почти всегда тошнит. Поем — тошнит, не поем — умираю. Пробовала пройтись немного, подальше от кровати, но падала в обморок. Еле затащили домой. Я не ленюсь, как могу, борюсь с болячками. Поверьте, я не преувеличиваю. Хочу работать, ходить и жить! Но даже до больницы добираюсь с трудом, задыхаюсь. Мой муж, доброго ему здоровья, сам идет к врачу или несет меня на себе. Моему сыну 18 лет, тоже болеет с третьего класса (у него давление 190/130, и оно редко снижается до 140/110). Инвалидность не дают, хотя на учете состоит с 8 лет. Пьем таблетки, которые я покупаю себе. У меня инвалидность III группы, рабочая. Но как работать с таким здоровьем?! Обидно: все бегают, а я еле ноги передвигаю. И еще вес у меня 128 кг. Губа трескается и не заживает, пятки тоже трескаются. Мучает жажда, температура всегда держится 37,2°С. Помогите мне и сыну! Может, все мои болезни излечимы и я смогу выйти на работу?

Е. Н., Пензенская обл.

Спешим помочь

СЫН ПРИВЁЗ ЛИШАЙ ИЗ АРМИИ

Для Клавдии Николаевны Шишковой из Назарово, Красноярского края, автора письма «Пять лет мучает цветной лишай...», которая просила рецепт мази Кошкина для сына («Айболит» №2 за 2011 г.).

У моего сына цветной лишай, эту болячку сын привез из армии. Нам в аптеке по рецепту готовят болтушку. Ее состав такой: кислота салициловая — 4,0, резорцин — 4,0, раствор 4%-ной борной кислоты — 100 мл, 95%-ный этиловый спирт — 50 мл. Надо в болтушке смачивать тампон и смазывать пораженные места.

Лидия Ивановна Попова, Белгород

ОТ КИСТЫ В ПОЧКАХ — КАМЫШ

Для Татьяны Александровны Мазуренко из Темрюка, Краснодарского края, автора письма «Опять выросла киста на почке...», и для Т. И. Ашихиной из Ростовской обл., автора письма «От антибиотиков выросли кисты в почках...» («Айболит» №2 за 2011 г.).

От кисты на почках и в печени надо взять одну большую или две маленькие метелки речного камыша, залить 1,5 л крутого кипятка, укутать и настаивать 4-5 часов, можно всю ночь. Этого настоя должно хватить на пару дней, принимать надо по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды или через час после. Иногда бывает достаточно одного месяца, чтобы кисты исчезли, но все зависит от их размеров.

Камыш есть нескольких видов, но для лечения годится только тот, у которого метелки широкие и пушистые, а не с коричневыми трубочками. Срезать метелки можно сейчас. В Краснодарском крае и у нас, в Ростовской области, найти камыш с пушистыми метелками — не проблема. Если не сможете найти, обращайтесь, вышлю.

P. S. О лечебных травах и корнях знаю от своего деда, который всю жизнь занимался лечением.

Владимир Павлович Кривошеев, травник, ул. Высоцкого, 67-1, х. Изобильный, Егорлыкский р-н, Ростовская обл., 347674

ПРИЕЗЖАЙТЕ С КАТЮШЕЙ КО МНЕ

Для Светланы Ларионовой из Ачинска, Красноярского края, автора письма «Муж тащит в дом разный хлам, а иной раз и с помойки принесет...» («Айболит» №3 за 2011 г.).

Мне 80 лет. Живу один в частном доме в небольшом селе Кокорском, Алтайского края. Недалеко тайга. Светлана, приезжайте со своей дочерью Катюшей ко мне. Будете жить столько, сколько потребуется. Мед у меня свой, молоко для Катюши принесу (себе покупаю), и вы будете на моем попечении. Денег не потребую. Ведь я пишу в газету, а мне моя репутация дороже всего. От Заринска вторая остановка, если ехать на электричке, 93 км.

Павел Иванович Вальваков ул. Мира, 13 (около клуба), с. Кокорское, Заринский р-н, Алтайский край, 659122

ЭТА БОЛЕЗНЬ — НЕ ПРИГОВОР

Для К. А. из Георгиевска, Ставропольского края, страдает эпилепсией («Айболит» №3 за 2011 г.).

Уже 8 лет живу с диагнозом эпилепсия. Были тяжелые ситуации, падала и на улице, и на работе. Люди реагируют по-разному. Я встретила человека, который меня полюбил несмотря ни на что. Сейчас готовимся к свадьбе. Признаюсь: бывает, что память подводит. Но это мне не помешало получить высшее образование и устроиться на хорошую работу. Болезнь — не приговор, и даже в случае самого худшего ее проявления не надо замыкаться в себе.

Маргарита Сипкова, Смоленск

ГЛАВНОЕ — НАЙТИ ХОРОШЕГО ВРАЧА

Для К. А. из Георгиевска, Ставропольского края («Айболит» №3 за 2011 г.).

У меня эпилепсия с 18 лет, о ней знают только самые близкие люди, а остальные даже не догадываются об этом. Я ничем не отличаюсь от окружающих: занимаюсь спортом, работаю на ответственной должности. Приступы бывают редко. Главное — найти хорошего врача и постоянно у него наблюдаться. Он будет знать всю динамику заболевания и правильно подберет лекарство. Я родила ребенка: он у меня здоровый парень, в этом году окончил институт с красным дипломом. Не делайте из своей болезни трагедии всей жизни. Вообще старайтесь меньше думать о том, что больны, и не афишируйте это. Клянусь, очень многие из моего окружения удивились бы, узнав о моем заболевании.

Инна, Тюменская обл.

ИЩИТЕ И ВЫ СВОИ ЛЕКАРСТВА

Для К. А. из Георгиевска, Ставропольского края («Айболит» №3 за 2011 г.).

Вы не должны ставить крест на себе. Надо выходить замуж (или жениться) и рожать детей. Многие больные эпилепсией делают карьеру, создают семьи. Я, например, родила здорового ребенка, да и вообще многого добилась. Некоторые мне завидуют, мол, вон как хорошо устроилась! А я горжусь этим. Они и не подозревают о моей болезни. Не каждый здоровый человек может достичь в жизни того, чего я добилась. По поводу приступов: у меня они случаются во время сна. Но за руль я не сажусь, хотя умею водить машину, и права у меня есть, и машина. После долгих поисков нашла для себя препараты без побочных эффектов. Ищите и вы свои лекарства, которые больше всего вам помогают.

С. В., Калуга

СТРАДАЯ ЭПИЛЕПСИЕЙ, МНОГОГО ДОБИЛАСЬ

Для К. А. из Георгиевска, Ставропольского края («Айболит» №3 за 2011 г.).

Эпилепсией болею с 15 лет. Приступы начались на фоне гормонального всплеска в подростковом возрасте. Врач «успокоила», сказав, что во время климакса болезнь отступит. Особых проблем в жизни болезнь мне не доставляла, ходила на физкультуру, училась. Для меня самым главным было и остается — высыпаться и не переутомляться. Врачи не разрешали иметь детей, но я все равно родила сына. Правда, после родов оказалась в реанимации. Тем не менее выжила. Считаю, что при такой болезни многого добилась: получила образование, работаю бухгалтером, не глупее здоровых. Правда, морально тяжело: постоянно приходится доказывать, что я могу и должна работать, воспитывать сына, сумею сама, без мужа, поставить его на ноги. Иногда бывает тяжело, плачу. Желаю вам сил, чтобы жить и не отчаиваться. Эти слова я повторяю себе постоянно!

Алевтина Евгеньевна, Красноярск

НАЗЫВАЮ АДРЕС

Для Галины Васильевны Масловой из Пензенской обл., автора письма «У меня слуховые галлюцинации», лечилась в психбольнице 1,5 месяца, улучшений нет («Айболит» №2 за 2011 г.).

Если вы крещеная, то носите крестик. Исповедуйтесь в церкви, причаститесь, закажите обряд соборования — это помогает при любых болезнях. Купите икону и акафист Божией Матери «Прибавление ума». Читайте лучше с благословения батюшки (ищите батюшку постарше). Пейте святую, лучше крещенскую воду. Купите молитвослов, Евангелие, Псалтырь. Если можете, то съездите в Свято-Пафнутьев Боровский монастырь. В Москве с Ярославского вокзала надо ехать до Балабаново, потом автобусом до Боровска. Этот монастырь все знают. Там можно трудиться и жить при монастыре бесплатно. Святой Пафнутий Боровский помогает таким больным, как вы. В монастыре есть святой источник. Закажите хотя бы три сорокоуста за здравие. Чаще ходите в церковь.

Л. Н. Матвеева, Железнодорожный, Московская обл.

***

Для Г. В. Ивановой из Татарстана, автора письма «Гибнет ребенок. Он наркоман...» («Айболит» №2 за 2011 г.).

Обращение к чудотворной иконе Божьей Матери «Неупиваемая чаша», которая находится в Высоцком мужском монастыре в Серпухове, спасло многих алкоголиков и наркоманов. Тысячи людей вернулись к нормальной жизни благодаря ее радению. Не отвернется Она и от вас. «Толците — да отверзится вам», — сказано в Писании. Просите и умоляйте о помощи, и она придет к вам.

Л. Ф. Залужная, Караганда, Казахстан

Я приютила эту женщину на свою беду...

Пишу о Сарычевой Валентине Александровне, которая в одном из номеров «Айболита» просила ее приютить. Ни в коем случае не приглашайте к себе эту аферистку! Она писала, что одинока, ей негде жить, а у самой квартира в Железногорске: ее оставил муж, когда сбежал от этой стервы в чем был. Я приютила эту женщину на свою беду. Она ни разу за 2 года даже пол не вымыла, только ела. Потом уехала куда-то в Ставропольский край, там жила у кого-то полтора года, обокрала их и ко мне вернулась. Месяц пожила, украла 20 тысяч рублей — и слиняла! Хорошо, что муж мой ничего не знает, а то голову мне оторвет.

Потом эта женщина попала в Краснодарский край к одинокому 80-летнему старичку. Она потребовала оформить дом на нее. Дед согласился, но эту аферистку случайно увидел один наш общий знакомый. И она исчезла, украв у деда кредитную карточку, на которой было 40 тысяч рублей. Он ей, дурачок, даже код сказал. Мой знакомый позвонил мне сразу и сообщил о встрече с той женщиной. Дорогие читатели, будьте осторожны! Это такая хитрая лиса! Не наступайте на те же грабли, на которые мы наступили. Уже 12 семей пострадали от этой аферистки. Будьте бдительны!

Н. С. В., Красноярский край

...а откликнулся бог знает кто!

Пригласила к себе женщину из села Константиновского, которой негде жить, а откликнулся бог знает кто! Какой-то Николай из Архангельска. Пообещал, что привезет свою дочь на месяц, погостят, дочку оставит, а сам уедет... И еще попросил прислать 2300 рублей на эту поездку! Откуда у меня такие деньги?! Живу на пенсию. И чем кормить? Продукты дорогие, а я не миллионер. Я не приглашала этих людей! От переживаний, возмущения и такой наглости слегла. Потом его дочка звонит, мол, скорее пришлите денег, потому что они с папой рассчитывают 18 февраля быть у меня. Если не получится, то приедут 7 марта. Я в шоке! Ведь даже не знаю, как их зовут. Незваный гость хуже татарина. В газете я даже адрес свой не указала, а они едут... Пишу это письмо, чтобы люди знали, что может произойти, если указываете свой полный адрес или просите редакцию опубликовать номер телефона. Я разочаровалась в людях!

Роза, Калмыкия

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Советует медсестра

Воспалился нерв на лице

Для Валентины Владиславовны Безбородова из Усмани, Липецкой обл., автора письма «От сквозняков воспалился лицевой нерв. Лицо перекосило... Малышке 6 лет» («Айболит» №26 за 2010 г.).

Работаю медсестрой в участковой больнице. Раньше была массажисткой. Хочу помочь людям, страдающим воспалением лицевого нерва.

1 Хорошо помогает лечебный массаж лица общий и точечный и массаж воротниковой зоны.

Если есть возможность, можно делать массаж всего тела, желательно профессиональный, с теплыми маслами, например оливковым, или теплым козьим смальцем, или гусиным жиром, или коровьим маслом. Можно в них добавлять 3-5 капель пихтового масла на 1 ст. ложку основного масла или жира.

2 Неплохо помогают примочки на лицо из трав и лечебные ванны с травами на ночь. И еще надо пить успокоительный сбор (продается в аптеке). Пишу состав отвара для ванн и компрессов на лицо. Смешайте по 1 чайн. ложке тмина, душицы, подорожника, березовых почек, мяты, мелиссы, шалфея, ромашки, игл сосны и ели, шелухи лука, семени укропа, цветов липы, кожуры лимона, картофельных очистков, шелухи чеснока. Залейте смесь водой 1:10, вскипятите, когда настоится, процедите. Делайте компрессы на лицо: смочите в теплом отваре полотенце и прикладывайте на лицо 2-3 раза в день. Этот отвар хорошо добавлять в ванну на ночь. Также его можно пить.

3 Лечебные маски на лицо.

* Смешайте 1 сырое яйцо, 1 чайн. ложку меда, 5 капель лимонного сока, нанесите на лицо на 30 минут, смойте отваром трав.

* Рекомендуется подогреть 50 г творога, добавить в него 1 чайн. ложку меда и нанести смесь на лицо.

* Полезно смазывать лицо рыбьим жиром и пить его по 1 капсуле 3 раза в день.

4 Снимают воспаление лицевого нерва такие компрессы.

Смешайте по 1 чайн. ложке сока алоэ и меда и нанесите на лицо. Или по 1 чайн. ложке сока подорожника и меда. Можно сделать компресс из отвара листа золотого уса.

5 Купите в аптеке успокоительный сбор, заваривайте его и пейте с медом. Полезно принимать настойку валерианы — по 10 капель 3 раза в день (детям), а взрослым — по 20 капель 3 раза в день. Одновременно на ночь растирайте воротниковую зону шеи настойкой валерианы, а также нюхайте ее.

6 Еще несколько советов.

* Внутрь рекомендуется принимать состав из меда, изюма, лимона, орехов, кураги (всего надо взять по 1 кг). Пропустить через мясорубку (лимон с кожурой) и принимать по 1 ст. ложке с успокоительным отваром.

* Внутримышечно вводят «Мильгамму» по 1 ампуле в день, через день, курс — 10 инъекций. Это снимает воспаление нервов.

* Больному полезно пить козье молоко и делать на лицо примочки с теплым молоком, можно добавлять мед.

* Еще рекомендуются ванны с морской солью, хвойным экстрактом, скипидарные ванны «Скипофит» (по инструкции).

Только запомните: лечиться всем этим можно, если ни на что нет аллергии!

Сырой картофель натрите на терке и приложите на воспаленный нерв, сверху прикройте его салфеткой, смоченной в керосине или бензине, на 30-60 минут. Не забудьте утеплить компресс.

Сам себе доктор

7 При воспалении седалищного нерва на бедра и поясницу рекомендуется делать компрессы с керосином или бензином. Смочите тряпочку, отожмите, кожу предварительно смажьте маслом. Сырой картофель натрите на терке и приложите на воспаленный нерв, сверху прикройте его салфеткой, смоченной в керосине или бензине, на 30-60 минут. Не забудьте утеплить компресс. Когда смоете, разотрите кожу тройным одеколоном (предварительно в него можно добавить 1 стручок измельченного красного горького перца и настоять). Внутримышечно вводят «Мильгамму» (по 1 ампуле в день, через день, курс — 10 инъекций).

8 Полезно делать массаж поясничной области и ноги с лечебными мазями «Финалгон», «Капсикам», «Випросал», «Апизатрон», «Аналгос», «Меновазин», только если нет аллергии.

* Растирайте бедро и ногу настойкой валерианы, делайте йодную сетку на ногу и поясничную область.

Желаю здоровья всем!

Т. Н. Масалова, с. Дмитриевское, Красногвардейский р-н, Ставропольский край

Мегги молл

Комплект «Магнолия» только для новых клиентов!

В комплект входят:
большое покрывало
220 х 240 см;
2 наволочки в тон
50 х 80 см.
«Дышащий»
гипоаллергенный
материал –
100% полиэстер

~~1300 р.~~
Всего за
149 р.

Каталог «Мегги Молл»
БЕСПЛАТНО
+ шанс выиграть
1 350 000 рублей!*

Спешите! Предложение действительно в течение 15 дней!

СДЕЛАЙТЕ ЗАКАЗ ПО ТЕЛЕФОНУ

Бесплатный звонок по России
8-800-200-96-27

На правах рекламы. Товар реализуется при наличии на складе.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУПОН ЗАКАЗА

Заполните и отправьте по адресу: ООО «Почта Сервис», 140961, Московский АСЦ, а/я 34 Мегги Молл

Настоящим я даю согласие ООО «Почта Сервис» (ОГРН 1057749621115, 127018, Москва, ул. Сущевский Вал, д. 9, стр. 1) на обработку и использование моих персональных данных для обработки и отправки мне информационных материалов.

☐ **ДА**, я хочу заказать **комплект «Магнолия» за 149 р.** и стать новым клиентом «Мегги Молл».

☐ **ДА**, я отправляю заполненный купон в течение 15 дней.

☐ **ДА**, я хочу получить каталог «Мегги Молл» **БЕСПЛАТНО + шанс выиграть 1 350 000 РУБЛЕЙ*.**

Фамилия: _____

Имя: _____ Отчество: _____

Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения: |_|_| |_|_| |_|_|_|_| (число, месяц, год)

Почтовый индекс: |_|_|_|_|_|_|

Адрес: _____

Контактные телефоны: дом. |8| |_|_|_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_| (код города, номер телефона)

моб. |8| |_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_| (фед. код, номер телефона)

E-mail: _____ Ваша подпись _____

01106268

Код акции: 03.5619.68.79.1

* ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 25.12.10 ПО 30.06.11 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ В РАЗМЕРЕ 1 350 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. КЛИЕНТЫ ИЗ ЧИСЛА УЧАСТНИКОВ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 1 350 000 РУБЛЕЙ. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ 30.06.11 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 26.06.11 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127018, МОСКВА, УЛ. СУЩЕВСКИЙ ВАЛ, Д. 9, СТР. 1. ОГРН 1057749621115. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-96-27. ТОВАР В УКАЗАННОМ РЕКЛАМНОМ МАКЕТЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ И ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ. ТОВАРЫ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ СО СКИДКОЙ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ПРОДАЖИ В ДАННЫЙ МОМЕНТ В СООТВЕТСТВИИ С П. 2 СТ. 494 ГК РФ. ДАННЫЙ РЕКЛАМНЫЙ МАКЕТ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ОРГАНИЗАТОРОМ С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОТЕНЦИАЛЬНО ВОЗМОЖНОГО СПРОСА НА ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ ТОВАРЫ.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

31 год, стройная, невысокого роста. Из-за небольших проблем с речью замкнутая и застенчивая. Хочу познакомиться с мужчиной, которому скромность мешает наладить личную жизнь.

Леля, мкрн Макаренко, п/о, д/в, Старый Оскол, Белгородская обл., 309516

***

31 год, рост 180 см, стройная. Разведена, есть ребенок. Работаю, без вредных привычек, вожу автомобиль. Спокойная, домашняя. Со здоровьем проблем нет, проблема лишь в недостатке счастья. Не встретился тот человек, которому решила бы доверить свою судьбу. Только для серьезных отношений познакомлюсь с работающим, непьющим, самостоятельным мужчиной до 40 лет, ростом не ниже 180 см. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Без подписи, д/в, п/д 34СК 028414, Волгоград, 400012

***

36 лет. Добрая, верная, общительная, серьезная, хорошая хозяйка. Живу с родителями, своего жилья нет. Работаю. Для серьезных отношений познакомлюсь с русским непьющим, серьезным, трудоспособным, честным мужчиной из Ставропольского края, обеспеченным жильем. Согласна на переезд. Судимых, психически больных, любопытных прошу не беспокоить.

И. В. Вятютнева, д/в, о/с 38, Пятигорск, Ставропольский край, 357538

***

43 года, рост 167 см, вес 80 кг, по гороскопу Дева, зеленоглазая блондинка. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 45-55 лет, которому так же одиноко, как мне.

С. П. Ефремова, д/в, Моздок, РСО-Алания, 363758

***

47 лет. Порядочная, не пью, не курю. Живу в небольшом городке Алтайского края. Не богачка, но все есть для нормальной жизни. Хорошая хозяйка, люблю готовить, наводить порядок в квартире. Есть взрослый женатый сын, живет отдельно. Хочу познакомиться с мужчиной 45-55 лет, который умеет любить и ценить верность, желательно проживающим в Алтайском крае.

Любовь Алексеевна Дергелева, д/в, Рубцовск, Алтайский край, 658224

***

50 лет, рост 160 см, вес 54 кг, русская. Симпатичная, стройная, аккуратная, не меркантильная, веселая. Живу с родителями. Мечтаю встретить симпатичного, скромного, неполного мужчину до 54 лет, в котором смогу увидеть родственную душу, оптимиста.

Без подписи, д/в, п/п 8097 075057, Октябрьский, Башкортостан, 452612

***

51 год, рост 175 см, не склонная к полноте, сыну 22 года. Простая, уравновешенная, чистоплотная, домашняя. Люблю землю и работать на ней. Своего жилья нет, но корыстных целей не преследую. Одиноко, хоть волком вой. Кто одинок, тот меня поймет. Прошу откликнуться мужчину моего возраста и роста. Если все сложится, согласна на переезд.

С. В. Агапова, д/в, п/п 5205 075474, г/п, Омск, 644099

***

53 года. Работаю. Познакомлюсь с серьезным мужчиной, не лентяем, желательно верующим. Кому невыносимо одиночество и кто желает рядом видеть женщину-друга, жену, пишите. Корыстных, судимых, альфонсов, просто любопытных прошу не беспокоить.

Галина, а/я 4038, Саратов, 410065

***

53 года, рост 164 см, вес 70 кг, инвалид II группы (нарушена координация движений). Добрая, самостоятельная. Живу одна. Хочу познакомиться с самостоятельным, добрым мужчиной, инвалидом, так как понять может только тот, кто сам прошел через боль.

Светлана Кушнир, ул. Пролетарская, 4-1, р. п. Степное Озеро, Благовещенский р-н, Алтайский край, 658655

***

53 года, рост 160 см, средней полноты. Не пью, не курю. Веселая, симпатичная, хорошая хозяйка. Познакомлюсь с самостоятельным мужчиной без вредных привычек. На переезд не согласна.

Для Майи, д/в, п/п 0703 989361, с. Александровское, Ставропольский край, 356302

***

54 года, низкого роста, полная. Пенсионерка, давно овдовела. Простая, честная, заботливая. Хочу радоваться мелочам, чувствовать поддержку. Познакомлюсь с мужчиной постарше, честным, порядочным, добродушным, уравновешенным, нежным, по знаку зодиака Раком или Рыбами. Желательно, чтобы жил близко, не бомжевал, не курил, не жмотничал и знал, с кем, где, когда и сколько выпить. Общее заболевание не пугает. Буду рада серьезным отношениям. Жду писем с конвертом.

Любовь Анатольевна, д/в, пос. Дарьевка, Неклиновский р-н, Ростовская обл., 346841

***

Ищу мужчину-друга, потому что в дружбе люди всегда счастливы. Умом понимаю, что найти такого, да еще по переписке, трудно, но надеюсь... Мне 55 лет. Приятной внешности, добрая, уравновешенная. Муж давно умер, дети разъехались. Одиноко и тоскливо вечерами. Не хватает рядом внимательного, понимающего взгляда. Как поется в песне: «Женское счастье — был бы милый рядом...», чтобы было о чем поговорить. Не люблю глупых, грубых, пьющих, ревнивых, похотливых мужчин. Если откликнется добрый, порядочный мужчина с чувством юмора, постараюсь стать для него опорой, заботиться о нем, не предам ни в горе, ни в радости. Здоровье значения не имеет.

Татьяна, д/в, п/п 0701 757748, г/п, с. Левокумское, Ставропольский край, 357960

***

56 лет, рост 155 см, средней полноты, русская. Выгляжу моложе своих лет, по характеру и внешне не разочарую. Медицинское и кулинарное образование. Дети и внуки живут отдельно. Для совместного проживания без секса познакомлюсь с порядочным, нежадным, чистоплотным мужчиной 60-70 лет, с умелыми руками, можно инвалидом, умеющим жить в частном доме с газовым отоплением, с участком, абсолютно непьющим, некурящим, несудимым, согласным на переезд ко мне, желательно с автомобилем. Дом купила недавно, заведем собаку и кошку, будем сажать огород и цветы для себя. Моя мечта: организовать свой маленький бизнес, поэтому будете мне помощником.

Тамара Александровна Куфелкина, ул. Ленинградская, 17а, пос. Тимашево, Кинель-Черкасский р-н, Самарская обл., 446330

***

57 лет, средней полноты, вдова. Познакомлюсь с понимающим, интеллигентным мужчиной до 65 лет. Пьющих, судимых, неуравновешенных прошу не беспокоить.

Елена, а/я 2241, Ульяновск, 432064

***

57 лет, рост 161 см, вес 76 кг. Одинокая русская женщина, без вредных привычек, приятной внешности. Без детей. Познакомлюсь с порядочным, серьезным, надежным мужчиной до 63 лет, без вредных привычек и жилищных проблем. Согласна на переезд. Судимых, пьющих и альфонсов прошу не беспокоить.

Людмила Васильевна Махнырь, д/в, п/п 9205 853006, Казань, Татарстан, 420039

***

58 лет, рост 156 см, вес 90 кг. Вдова, русская, одинокая, доброжелательная, общительная, без вредных привычек, не богачка. Хочу познакомиться с непьющим, спокойным, добрым, заботливым мужчиной моего возраста. Пьющих и корыстных прошу не беспокоить. Хочется кому-то быть нужной и о ком-то заботиться.

Валентина, п/о Польский, Шпаковский р-н, Ставропольский край, 356208

***

59 лет, из Грозного. Для серьезных отношений ищу надежного и доброго мужчину 59-75 лет. Своего жилья нет.

Ольга Пчеленко, д/в, главпочтамт, Ставрополь, 355035

МУЖЧИНЫ

30 лет, рост 185 см, русский. Симпатичный, скромный. Познакомлюсь с доброй, верной девушкой 22-27 лет, без бурного прошлого и детей, хорошей хозяйкой.

Без подписи, а/я 31, ул. Кирова, 78, главпочтамт, Моздок, РСО-Алания, 363753

***

33 года, простой, русский. Познакомлюсь с некурящей, несудимой, хозяйственной, уравновешенной женщиной, отчаявшейся иметь своих детей, или женщиной с ребенком, любящей детей. Моя дочь в 2,5 года осталась без мамы. Сейчас ей 9 лет, и она очень хочет, чтобы у нее была мама. Я второй год живу и работаю в Москве. Работы много, в рабочее время общаться не могу, поэтому пишите на электронный адрес.

Руслан, Москва, zhumaev_ruslan@mail.ru

***

33 года, инвалид II группы (сахарный диабет I типа), по гороскопу Телец. Одинокий, неженатый, детей нет. Жильем обеспечен (3-комнатная квартира). Все есть, но не хватает здоровья, любви, доброты, понимания. В ноябре прошлого года в больнице после аварии умерла мама — самый близкий и любимый человек в моей жизни. Дороже мамы никого не было, остался только отец. Моя душа плачет, в ней тяжесть, тоска и пустота. Надеюсь, что моя жизнь изменится и, несмотря ни на что, буду счастлив. Будет рад чего и ради кого жить... Ищу домашнюю, добрую, милую, заботливую девушку или женщину без вредных привычек, психических отклонений и сомнительного прошлого, которая позаботится о том, чтобы в доме были уют, чистота и порядок. На взаимность отвечу взаимностью.

Альберт Ильдарович Мухтаров, ул. Южная, 13, кв. 9, Тетюши, Татарстан, 422370

***

34 года, рост 184 см, инвалид III группы (слабослышащий). Без вредных привычек, несудимый. Хочу познакомиться с доброй, внимательной девушкой или женщиной 25-37 лет, без вредных привычек, можно с ребенком.

Владимир Ладыженко, д/в, Гусиноозерск, Бурятия, 671160

35 лет. Для серьезных отношений ищу простую сельскую девушку, некурящую, непьющую, с которой можно создать семью и родить детей. Не пью, не курю. Не богат, но и не бедствую, работаю, есть свое жилье.

Без подписи, ул. Калинина, 254, Ипатово, Ставропольский край, 356649

***

37 лет, рост 175 см, вес 75 кг. По характеру мягкий и уравновешенный, не пью, не курю. Учился на массажиста. Познакомлюсь с русской женщиной 25-40 лет, не склонной к полноте, желательно без жилищных проблем. Ребенок будет мне в радость. Буду рад письму.

Евгений, а/я 12, Нальчик, КБР, 360024

***

39 лет, инвалид II группы. Симпатичный, добрый. Помогаю родителям по дому. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой 35-40 лет, инвалидом II-III группы.

В. Ю. Елистратов, ул. Ленина, 456, Кузнецк, Пензенская обл., 440025

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Геннадия Александровича Казанцева из Краснодарского края, автора письма «Каждое утро прошу Всевышнего, чтобы послал мне добрую и умную женщину» («Айболит» №1 за 2011 г.).

Вдова, одинокая. Живу в 2-комнатной квартире, есть огород, садик, хозпостройки. Работала учителем начальных классов. Хочу познакомиться с вами. Мне так одиноко и тоскливо.

Любовь Васильевна Гугля, ул. Делегатская, 18, кв. 6, с. Успенское, Успенский р-н, Краснодарский край, 352450

***

Для Галины из Ревды, Мурманской обл., автора стихотворения «Я вдова, живу без мужа, но такого мне не нужно» («Айболит» №4 за 2011 г.).

Очень понравились ваши стихи. Хочу познакомиться с вами, Галина, и пригласить к себе в Воронеж, в гости. А может, когда-нибудь съездить к вам?

Людмила Урсу, д/в, п/о, Воронеж, 394070

Моя подруга через «Айболит» познакомилась с одиноким человеком. Видели бы вы их! Глаза у обоих светятся!

Здравствуй, любимая газета! Уже много лет ты моя подруга! Читаю тебя от корки до корки, много чего взяла на вооружение. Рецепты помогли многие. А сколько хороших стихов было опубликовано! Хочу сказать спасибо за стихотворение «И будет пахнуть хлебом мне домашним» (автор Татьяна Ивановна Гаврилова из Россоши, Воронежской области). Такие строки может писать только человек от Бога! Умница! Читая стихотворение, я ревела до одури. Господи! Какими мы бываем равнодушными к людям! Не говорим нужных слов, когда их надо говорить, а потом плачем. Спасибо, дорогая, за этот стих, за напоминание, что надо творить добро, любить жизнь, ведь она такая короткая, но прекрасная.

Я никогда не писала писем, стеснялась, думала: «Да кому есть дело до меня?! Возраст, больная...» А недавно ездила к своей подруге в Алтайский край. Она через «Айболит» познакомилась с одиноким человеком. У обоих куча болезней, но вы бы видели их! В тридцатиградусный мороз обливаются во дворе водой — он научил; пьют настойки из трав, гуляют по вечерам, делают гимнастику. Подруга рискнула — переехала к своему другу — и не пожалела об этом. Глаза у обоих светятся! Так приятно на них смотреть! И все это благодаря вашей газете! Погостив у них, вернулась домой и думаю: «А может, и мне написать? Ну не стукнут же за это по лбу?!» Я тоже с 47 лет одна. Дети взрослые, живут в разных городах. Дача, подруги не заменят общения с человеком, который будет рядом. Немного стыдно писать: бабушка, а туда же... Но попробовать можно. Я же не древняя: мне 61 год, рост 160 см, вес 79 кг, сибирячка. Спокойная, скромная, домашняя. Ищу мужчину моих лет, чтобы не пил и был незлым — таких на метр близко не подпущу. Может, где-нибудь живет такая же одинокая, добрая душа?

Н. М. Каримова, 14-5-37, Куйбышев, Новосибирская обл., 632380

Ваше письмо придало мне силы и вселило надежду на будущее

Для Татьяны Николаевны Орловской из с. Курумкан, Бурятия, автора письма «В любовь и счастье нужно верить» («Айболит» №22 за 2010 г.).

Стараюсь покупать каждый номер «Айболита», так как в нем вижу друга и советчика. Читаешь о судьбах людей и делаешь для себя выводы: ты не настолько больна, чтобы опускать руки. Но в один момент я была в отчаянии! Замучили остеохондроз шейного отдела позвоночника и давление, а прочитала ваше письмо, и оно придало мне силы и вселило надежду на будущее. Мои дети взрослые, а я в душе одинока. Поначалу жизнь не задалась из-за того, что муж пил. Через несколько лет сам стал трезвенником, но взаимопонимания уже не было. И вот я уже 10 лет одна... Я считала, что в 48 лет поздно начинать с нуля. А теперь думаю, может, и мне повезет, познакомлюсь с хорошим человеком? Мне 48 лет, рост 162 см, вес 58 кг, худенькая, без вредных привычек, общительная, целеустремленная, работаю. Без жилищных проблем, не богата. Шью, вяжу, готовлю. Инвалидность не помеха. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Любовь Ивановна Лелюшенко, д/в, Прохладный, КБР, 361041

Не стыдитесь и не ленитесь искать свою половинку!

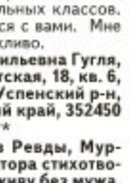
Мое письмо «У моих девчонок нет ни матери, ни отца. Даже голову им притулить не к кому!» было опубликовано в №23 «Айболита» за 2010 г. Здравствуйте, те, кто писал в «Айболит», кто звонил мне. Приятно осознавать, что наша земля полна доброты. Спасибо и земной поклон! Сообщаю результат: одна девочка обрела семью, только что зарегистрировали брак. Руководство интерната ставит такие странные условия, что легче человека из тюрьмы вытащить. В общем, отвоевали девчонку. Еще одну девочку забирали на две недели домой на «смотрины» и... обидели.

Присоединяюсь к совету «Айболита» и от себя добавлю: «Не ленитесь и не стыдитесь искать свою половинку!» Сколько инвалидов друг другу помогают, друг друга уважают! Не слышно ни ругани, ни скандалов. Они дорожат хорошими отношениями в семье, не ровня нам — «умным». Всем желаю удачи и успехов! Спасибо «Айболиту» и всем читателям!

Женщина из с. Константиновского, Ставропольского края

К читателям

ЕСЛИ ЖИЗНЬ КАЖЕТСЯ БЕСПРОСВЕТНО ОДИНОКОЙ И БЕЗРАДОСТНОЙ И РЯДОМ НЕТ ЧЕЛОВЕКА, С КОТОРЫМ ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ БЫ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ, ПИШИТЕ В «АЙБОЛИТ». МЫ ПОСТАРАЕМСЯ ПОМОЧЬ ВАМ ВСТРЕТИТЬСЯ!



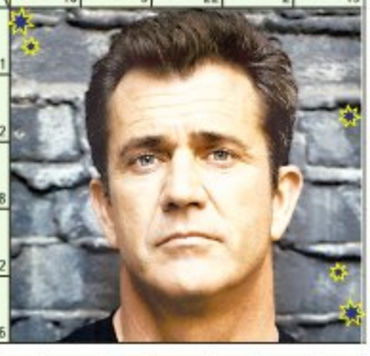
Главный редактор Г. Н. Воробьева

Мал Клод, да Ван Дамм!

Чин Штирлица
Предмет болтовни
Распущенные хлюпиком
Слишком лохматый цветок
Деспот во власти
Очень тонкий момент
Валентин — российский кутюрье
Адресат стихов Петрарки
Вырыта для отвода воды
Балетный клан России
Люстрочка на стене
Попевица
Ковшик на кухне кофемана
Выемка по замыслу архитектора
Размер «сталинской» пули
Беспощадная критика
Чернорабочий в восточных странах
Он снял сериал «Next»
Главный город Хакасии
Сухопутный иллюминатор
«Защелка» у подъемного крана
Махровый цветок
Кабачковый фарш
Сырость, что насытила воздух
Рубленые апартаменты
«Арка» с бубенцами
Прежняя валюта Бельгии
Поэт «тонких чувств»
Обожаемая Тургеневым Полина
Лес — шишки да иголки
«Ниточка» от мозга к органу
В семейном дуэте с А. Варум
Анимированный мишка
Растение семейства лилейных
От ногтя «отщепенец»
«Дикий» бриллиант
Меховой сапог оленевода
Гоночный автомобиль-кроха
«Шанельное» имя
Верхняя одежда падре
Архипелаг при НКВД
Анекдотическая пулеметчица
Сундучок с Кощеевой смертью
Возрастное условие
Волны для акустика
Компонент кремню и кресалу
Был Бальзаминовым и Трусом
Божок из деревяшки
Повод обратиться к лекарю
Калека у семи нянек
Орудие акупунктуры
Соус для «Кровавой Мэри»
Девичья фамилия Анны Карениной
Меч после перековки
«Сериал» из передач
Время волчьей охоты
Семья у монголов
Конец вычислений
Без него свадьба не свадьба
Гриб, залезший на березу
Ждала алые паруса
Летал с гусями в Лапландию
Аркан с петлей
«Отец» аквалангa

СКАНВОРД-КЕЙВОРД

УЗНАВ, КАКАЯ БУКВА СКРЫВАЕТСЯ ПОД ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦИФРОЙ, ОТГАДАЙТЕ ВТОРУЮ ЧАСТЬ СКАНВОРДА.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Сейчас деньги зарабатывать нетрудно, трудно их потом получить.

Пинок под зад нагляднее!

Предметом судебного разбирательства стал выпущенный недавно в одной из европейских стран учебник. Автор очень своеобразно трактует некоторые разделы физики. Например, раздел «Сопротивление материалов» сопровождает рисунок женщины внушительного телосложения, причем в совершенно голом виде, которой некий негодяй дает пинка под зад. Все изображено с единственной целью: наглядно продемонстрировать детям, что за штука такая — сопромат.

Привет, зелененький!

Университет одного французского города объявил набор слушателей на новый семинар. Курс, который вызвал ажиотаж, посвящен насущной проблеме — навыкам общения с пришельцами из иных миров.

Муженька — в садик!

Новая услуга появилась в одном из баров Гамбурга — «детский сад» для мужчин, изнывающих от скуки, пока их спутницы делают покупки. Стоимость услуги — 10 евро. За эти деньги «детсадовца» угостят бокалом пива и горячим блюдом, разрешат мастерить различные поделки, играть в настольные и компьютерные игры, смотреть телевизор. Отбоя от посетителей нет.

Кола — это круто!

Дизайнер из Америки Ингрид Голдблюм нашла весьма оригинальный способ использовать ненужные алюминиевые банки. Она решила делать из них нижнее белье для модниц-красавиц. Трусы из колы — это круто...

Выпусти пар!

Снять стресс, разбив пару тарелок, — способ старый и надежный. Специальный набор посуды для битья теперь можно купить в аптеке. Он сделан из безопасного стекла, пораниться об осколки не удастся.

Наши цветочки

Наша 4-летняя дочка Ксюша как-то раз долго болела, а когда выздоровела, родственники пришли ее навестить. Все соскучились, тискают, спрашивают, почему так долго болела. Ксюша, обреченно как-то, по-стариковски:

— У меня мунитет слабый. Кашляю, чихаю, моча подтекает...

Тамара С., Северодвинск

***

Смотрим однажды всей семьей телевизор. Идет передача про животных, показывают что-то из жизни львов и тигров. Тишина. И в тишине голос нашего маленького сына Ваньки:

— А вы знаете, что у тигров есть яйца?

Мы с мужем в полном недоумении.

Сын оценивает произведенное впечатление и добавляет:

— Они их откладывают, а потом из них появляются котята.

Татьяна В., Ростов-на-Дону

***

Дело было после какого-то праздника. Гости разошлись. Дети, сын и дочка, тихо телевизор смотрят. Я прикорнула на диване, а муж задремал, сидя за столом на кухне. Дочь, увидев это безобразие, приказывает старшему брату:

— Так, Максим. Вилки — к ложкам. Папу — к маме.

Виктория М., Краснодар

***

Нашей Танюшке 3 года. Летом ходили в зоопарк. Танюшка остановилась около клетки, смотрит на обезьянышимпанзе и спрашивает у меня:

— Мам, а зачем у них сзади помидоры?

Евгения А., Москва

Рис. Владимира Иванова

Ослышки

Вспомнедельник
Кирпичмент
Нуждачная бумага
Полоса лесонаслаждений
Харакиристика
Синтаксист
Срок даунности
Мясохизм
Кремль-брюле
Бруненосец
Гуленостопный сустав
Фотомордель
Брюководящий орган
Ночное мальчиислускание
Блудовальстдие
Путанковый корпус
Исподиум
Длинолеум

Андрей Мизиряев

Готовь стройплощадку!

Объект под ключ

В сорок пять Иван Прокофьич, по специальности прораб, решил строить семейный очаг. Правда, рабочих чертежей у него не имелось, зато была фотокарточка 9 на 12 бетонщицы из соседнего СМУ Зиночки. Он долго и придирчиво изучал этот беспокойный строительный материал. Глаза голубые, брови — вразлет, нос — курнос, губы — ягоды.

Что ж, надо готовить стройплощадку!

Тщательно выбритый, пахнущий шипром, с букетом ярких сочных гвоздик, Иван Прокофьич воскресным днем явился забивать первый колышек. Зиночка любезно пригласила строителя к столу. Сначала ему пришлось подвести под свое будущее строение прочный материальный фундамент. Слава богу, ему не надо начинать с нуля. За чашкой чая Иван Прокофьич стал возводить стены доверия с широкой панорамой окон. Он возводил семейное здание этаж за этажом столь стремительно, что у бедной Зиночки от непривычной высоты голова пошла кругом.

После того как последнее перекрытие было уложено, начались отделочные работы. В спешном порядке монтировалась сантехника, подводились электричество, вентиляция, вода и газ для семейного очага. Поздно вечером объект был подведен «под ключ». Теперь дело оставалось только за приемной комиссией. Приемная комиссия в лице Зиночки придирчиво осмотрела строительный объект и вынесла свое заключение: не принимать его, как сдаваемый с многочисленными недоделками.

Семейный очаг так и не загорелся.

Михаил Мигенов

Рассказик

Звонит телефон. Парень берет трубку: «Алло, это кто?» — «Наташа». — «Какая Наташа? Уточни! Я штук семь знаю». — «Как это какая? Мы же переспали, у нас вроде отношения даже!» — «Знаешь, ты вот сейчас ни фига не уточнила...»

Рассказик

Вокзал. На перрон выбегает семья с чемоданами и видит только хвост уходящего поезда. Пару секунд они стоят в растерянности, потом муж бросает чемоданы и со всего размаху заезжает жене в челюсть. Та: «Вася! За что?!» — «Ну а что делать-то, что делать?!»

Гостинцы для больного

СУНЕШЬ РУКУ ПОД ОДЕЯЛО — СПЛОШНОЕ БАУНТИ. ПОД МАТРАСОМ — ПЯТЬ ЛЕЩЕЙ И КОПЧЕНАЯ КАМБАЛА. А ПОД ПОДУШКОЙ — БАНАНОВЫЙ РАЙ...

Утром медсестричка пришла делать укол.

— Вы опять попали в колбасу, — сообщил я ей.

— Нахал.

— Ой, я в буквальном смысле. Родственники и друзья столько мне продуктов натаскали, что те уже вываливаются изо всех щелей. Под подушкой у меня банановый рай. Сунешь руку под одеяло — сплошное баунти. Под матрасом — пять лещей и копченая камбала. В районе, я извиняюсь, ягодиц вовсе не ягоды, а пять сортов докторской, молочной и телячьей. Сами ягоды в сумках под кроватью, там же, где батарея банок с компотами и коробок с соками. Все остальное коекак удалось запихнуть в холодильник...

— Это безобразие и антисанитария! — отреагировала медсестра. — Я доложу главврачу!

Вскоре пришли главврач, анестезиолог и сестра-хозяйка. Они погрузили кучу продуктов на каталку и увезли. Тумбочка наконец-то перестала потрескивать от напряжения, а матрас подо мной немного распрямился.

— Что смогли... — виноватым тоном пояснил главврач перед уходом, вытирая пот со лба. — Больше, голубчик, сегодня ничем не сумеем вам помочь, насчет копченостей и солений медицина пока бессильна...

Вскоре явились навестить с работы и опять принесли несколько сумок еды, с лихвой восполнив изъятое.

— Апельсины забыли! — ахнула Вытропеева. — Ну это мы завтра, а пока ешь, поправляйся...

Когда они ушли, я заплакал. Заплакали и мои соседи по палате. Мы поняли, что живыми нам отсюда не выбраться.

И тут вдруг заглянул Юзоркин, мой сосед по гаражу.

— Привет! Я случайно узнал... Забежал вот настроение поднять. У Махапеева-то обратно коробка барахлит. А бахвалился: иномарка, не вашим чета! Мы так ржали, представляешь! — прокурлыкал он, размахивая в воздухе пустыми руками.

— А ты что, из еды ничего не принес? — ахнули мы, наблюдая за этими манипуляциями.

— Ой, а надо было? — озадачился Юзоркин, взломатив вихры. — Я прямо с работы, даже пообедать не успел...

— Пообедать? Да не проблема! — заорали все в нашей палате. Ходячие усадили Юзоркина за стол и стали кормить. Ушел он через час, переваливаясь с ноги на ногу. Утром он забежал проведать нас и сытно позавтракал. Вечером пришел с двумя незнакомыми мне товарищами. Через день привел жену, тещу и детей. На следующее утро привел детей соседей. Днем приехали его родственники из Моршанска.

В палате стало легче дышать. И даже ходить, не спотыкаясь о продукты. Снаружи возникла очередь. Новенькие больные лезли в эту толпу и интересовались:

— Скажите, а профессор в этом кабинете принимает?

— Какой еще профессор, тут принимают докторскую, запишитесь вон у женщины в халате, часам к пяти пройдете...

За две недели я сбросил тридцать килограммов и медленно начал выздоравливать.

Евгений Обухов

Лапша на уши

Куда податься?

Вот уже год мучаюсь. Думаю: кем быть? Куда ни кинь, всюду клин.

В художественное поступить — рисую как курица лапой.

В музыкальное — медведь на ухо наступил.

В спорт податься — кишка тонка.

В лингвистике, кроме шерше ля фам и фиртштейн, ничего не смыслю.

В экономику — концы с концами сводить не умею.

В военном попробовать, так там одни дубы, а у меня все показатели липовые.

В пожарные тоже не получится: в пекло поперек батьки и зарплатой не заманишь.

В педагогику не пустят: кроме метода кнута и топора никаких прияников не признаю.

В медицине от меня толку что мужику от прокладок с крылышками.

В ремесленники не сунешься — руки не туда пришиты.

Остается одно — **в политику** идти! А что? Ездить на чужом горбу умею, лапшу на уши кому хочешь навешаю и при любом раскладе моя хата всегда с краю оказывается. Вот!

Хочу!

Чтобы таксисты понимали, что ты говоришь, когда ты пьяный.

Чтобы в неделе было два рабочих дня, которые длились бы с 14.00 до 15.00.

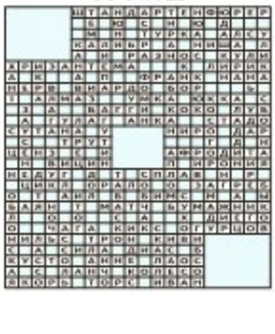
Чтобы носки, ключи, портмоне и плейеры откликались на свист.

Чтобы гаишникам, когда мимо них проезжаешь, постоянно что-то в глаз попадало.

Чтобы девушка не отличала свою помаду на твоем воротнике от чужой.

Чтобы в каждой женщине была загадка, а не как обычно — сканворд.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 22



Гороскоп с 4 по 17 мая

Переведите дух, а там, глядишь, и лето

ОВЕН У вас будет уйма дел, с которыми вы великолепно справитесь. А чтобы жизнь стала еще лучше, постарайтесь избавиться от балласта — пересмотрите свое отношение к некоторым ситуациям и знакомым. Ничего не бойтесь, безжалостно прощайтесь с глупыми идеями и не цепляйтесь за прошлое! И чтобы не остаться у разбитого корыта, относитесь ко всему философски — так вы сумеете избавиться от массы неприятностей. Чтобы избежать риска «гастритного» межсезонья, срочно включите в рацион отруби. Доза для начинающих — 1 чайн. ложка.

ТЕЛЕЦ Вы будете все время куда-то спешить, попутно подгоняя всех, кто окажется рядом. Силы и запал могут быть бездарно растрачены в спорах с окружающими. Шершавый период и в супружеских отношениях. Нервное перенапряжение грозит расстройством здоровья, мигренями, бессонницей. Есть опасность травм, переломов, падения с высоты, нападения животных. Остановитесь, чтобы перевести дух. А там, глядишь, и лето: тепло, уютно и спешить будет незачем. Стабилизировать состояние и снять нервное возбуждение помогут 30 капель валерьянки, принятых на ночь, и горячая ванна для ног, если добавить в воду чайную ложку валерьянки. Держите в ней ноги, пока вода не остынет.

БЛИЗНЕЦЫ Для души. Давать в долг ни в коем случае нельзя. Если просят — дайте сколько можете, без отдачи, подарите — вам зачтется. Важно подать милостыню, принести некую жертву — тогда и судьба явит вам свою милость.

Для тела. Начинайте утро с гимнастики, улучшающей кровообращение. Сначала повращайте ногами, будто едете на велосипеде, в течение 30 секунд. Затем потрясите в воздухе поднятыми вверх и выпрямленными руками и ногами в течение 30-50 секунд, потом резко уроните их на кровать. Сделайте еще несколько движений руками, например, сожмите кулаки и выбрасывайте руки поочередно вперед как боксер, а затем вообразите себя птицей и помашите руками, выпрямленными в стороны. Все это делайте лежа.

РАК Невероятно удачный период! Звезды будут буквально падать вам в руки. Ветер, который в один из дней распахнет вашу дверь или форточку, сулит изобилие. Впрочем, вы это заслужили: никого не обидели, ни с кем не поссорились. Чтобы не спугнуть удачу, дорожите своим душевным покоем и щадите нервы окружающих. Занимаясь домашними и огородными делами, не перегружайте спину, иначе рискуете потянуть ее.

ЛЕВ Весной вам, как всегда, будет не до чувств — надо будет разобраться с делами! Весенние заботы по дому могут выбить из-под вас стул. А вы обожаете хорошо сидеть, далеко глядеть. Поэтому весной чаще всего начинаются проблемы со здоровьем. Бурные семейные страсти, попреки и унижения лишь добавят неприятностей. Не перестарайтесь с накалом страстей — слабонервные могут не выдержать.

ДЕВА Не смакуйте нанесенные вам мелкие обиды и не стремитесь угодить другим. Иначе они начнут помыкать вами. Не старайтесь быть для всех хорошим. Учитесь не принимать все близко к сердцу. Стоит побеспокоиться о состоянии желудочно-кишечного тракта. Кожная сыпь, пятна на лице и аллергия — от плохой работы кишечника. Эти признаки ясно указывают, что он зашлакован. Читайте в «Айболите» о разгрузочных днях. Не забывайте и о вредных привычках. Речь идет не только об алкоголе и курении. Любовь к обжигающе горячему чаю тоже может закончиться плачевно и обернуться язвой желудка.

ВЕСЫ Подайте о себе весточку дальним родственникам. Давние и весьма приятные отношения возобновятся, отчего вы только выиграете. Если кто-то из недоброжелателей преподаст вам урок, не злитесь, а постарайтесь усвоить его и впредь не повторять прежних ошибок. И вообще будьте осторожны с людьми, вхожими в ваш дом, даже если это очень близкие люди. Чтобы разобраться в себе и в них, лучше провести некоторое время наедине с собой. Одиночество умеет приносить пользу. Оно поможет взвесить все плюсы и минусы и обдумать, чего хотите от жизни.

В воскресенье нельзя даже пальцем притрагиваться к венику и тряпке, иначе ни здоровья, ни денег не будет. Зато можно сажать и пересаживать комнатные цветы. Доброго и хорошего в вашей жизни прибавится.

СКОРПИОН В этот период вы будете заниматься поисками самого себя и своего места под солнцем. Встречи, разговоры, поездки, дороги заставят вас поменять привычный ход вещей. Вернутся старые друзья, однако не всем вы будете рады. Важное место в жизни займет забота о детях. Возможна бессонница, проблемы со сном, связанные со стрессами и непроходящим беспокойством. Попасть в эту ловушку просто, а вот выбраться... Чтобы разорвать замкнутый круг, вместо того чтобы постоянно прокручивать в голове дурные мысли, лучше сфокусируйтесь на тех, которые вызовут положительные эмоции.

СТРЕЛЕЦ В собственном доме разом выйдут наружу все нерешенные проблемы. Это спровоцирует ряд болезненных ссор с домочадцами. Они будут бесцеремонно влезать в личную жизнь и провоцировать скандалы. Откровенно говоря, вы даже не пытаетесь обходить острые углы, поэтому можете попасть в истории, которых вполне могло не быть. Тем не менее в критических ситуациях ваш организм изыщет скрытые резервы, и вы выйдете из стресса. Но скоро организм даст сбой, если вы не прислушаетесь к словам древних: «Умный человек знает, как преодолеть трудности, а мудрый — как их избежать».

КОЗЕРОГ Ни в коем случае не ропщите на жизнь, иначе она действительно станет мрачной и безрадостной. Гоните любое недовольство и раздражение прочь, благодарите высшие силы за то, что имеете. Отличный период для упрочения семейных отношений. Возможны проявления вегетососудистой дистонии: головокружение ни с того ни с сего, слабость по утрам и недомогание. Это неопасно: 2 ст. ложки душицы залейте стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте полчаса и принимайте по 1/3 стакана в теплом виде 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

ВОДОЛЕЙ Непросто будет совладать со своими эмоциями. Даже незначительная ссора или размолвка может выбить из колеи, поэтому все важные решения старайтесь принимать исключительно тогда, когда в душе равновесие и покой. По возможности уходите от любых конфликтов, иначе велика вероятность необдуманных поступков, о которых позже придется сожалеть.

Поберегите горло, не пейте холодную воду, тем более молоко. При первых признаках воспаления разведите 1 часть яблочного уксуса с 3 частями воды и полощите горло 3-4 раза в день.

РЫБЫ Во всех происшествиях и встречах вы будете видеть знаки судьбы и толковать эти предзнаменования по-своему. Не стоит быть настолько суеверным, в противном случае можете попасться на удочку мошенников. Обидно, но непостоянство весенней погоды скажется на здоровье ваших глаз. На воспалившиеся глаза сделайте примочки из настоя календулы: 10-15 г сухих цветков залейте 1 стаканом горячей кипяченой воды, настаивайте 30-40 минут, процедите.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

ГРИБ КОПРИНУС

- сама природа против пьянства

- Надежное народное средство от пьянства.
- Анонимно можно добавлять в пищу.
- Радиологический и токсикологический лабораторный контроль пройден.

При покупке 5-ти, 6-ая - БЕСПЛАТНО

Полный курс - 5-6 упаковок. Цена одной упаковки - 500 руб.

Как правило, люди, страдающие алкоголизмом, отказываются от добровольного лечения. Они не считают себя больными. А главное условие большинства методов лечения (диспансер, кодирование и пр.) – желание самого больного «завязать» с алкоголем. А вот народные рецепты – в нашем случае гриб КОПРИНУС – предполагают исцеление без ведома больного. Вам дороги здоровье и жизнь близких вам людей? Тогда хватит терять драгоценное время, приобретайте КОПРИНУС прямо сейчас.

РЕКЛАМА С 56

Приобрести нашу продукцию и получить консультацию специалиста вы можете позвонив, по тел.: (863) 279-18-35, 8-928-279-18-35 или на почте: 344000, г. Ростов-на-Дону, а/я 8066.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Стихи наших читателей

Я С ТРЕПЕТОМ ЦЕЛУЮ ВАШИ РУКИ, КАК ЦЕЛОВАЛИ ЗНАМЯ ВЫ...

Это стихотворение я посвятила своему деду — Алексею Ивановичу Малахову, который прошел всю войну, был ранен, пережил ужасы плена, партизанил в лесах Белоруссии. Он уже умер. Про войну практически не рассказывал. Также это стихотворение я посвящаю и моему двоюродному деду — Василию Ивановичу Алимову. Он погиб на войне, когда ему было 20 лет. Похоронен где-то в Краснодарском крае, где точно могилка, не знаю. И, конечно, стихи посвящаю моему свекру, которому в апреле исполнится 89 лет. А также всем, кто выжил на той войне, и всем, кто с нее не вернулся.

Росою майскою умыто,
Смеется солнце в небесах.
Сердца для памяти открыты —
То слезы радости в глазах.
Но больно вспоминать о том,
Кто покидал родную хату
Безусым юным пацаном,
Чтоб на войну уйти солдатом.
Как много пройдено дорог,
Но вряд ли хоть одна забыта.
Вас Бог от пули уберег,
Но много там друзей убито...
Не раз вы шли в неравный бой,
«Ура! За Сталина!» кричали,
И каждый был из вас герой,
И я бы всем дала медали.
Жизнь пролетела словно миг,
И много горя вам досталось.
Я еле сдерживаю крик:
«Как мало вас уже осталось!»
Слезами с кровью пополам
То солнце майское умыто.
Еще б лет двести жизни вам,
И память вечная убитым...
За то, что живы правнуки и внуки,
От всех живущих ныне поколений
Я с трепетом целую ваши руки,
Как целовали знамя — на коленях...

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

В следующем номере читайте:

✓ **Ситуация**
КОГДА ИЗ ДОМА ХОЧЕТСЯ СБЕЖАТЬ.

✓ **Советы эндокринолога**
УПАДОК СИЛ? ПРОВЕРЬТЕ ЩИТОВИДКУ.

✓ **Первые симптомы гипертонии**
ЛЕТАЮТ МУШКИ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет 4.05.2011 г. Подписано в печать 3.05.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 215724 экз. Заказ 337. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крос Пресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (383) 277-767

Общий тираж 277304 экз.